

بشائر الفرج

أدعية تداوى القلق

سمير نوفل

اهداءات ٢٠٠٢

أ/حسين كامل السيد بك فهمي
الاسكندرية

بشائر الفرج

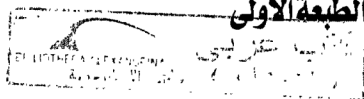
أدعية تداوى القلق

سمير نوفل

BIBLIOTHECA ALEXANDRINA

مكتبة الاسكندرية

الطبعة الأولى



11072-

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مُقَدِّمَةٌ

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف
المرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم .
وبعد :

القلق سمة هذا العصر .. حتى صار يوم البعض منا
من كثرة التوترات والهموم .. أشبه بشمعة يذوب كيائها
في لهيب الهواجس .. لا تدع للإنسان في نهاية يومه إلا
بقايا خامدة تلقى بنفسها على فراش تضطرب به المتاعب
فلا يكاد صاحبه أن ينام .

ولا ملجأ ولا ملاذ للإنسان في كل ضيق سوى ربه
عز وجل .. بيده مفاتيح الفرج .. يزيل بها الهموم
ويكشف الكرب ،

ولا يكاد يوجد موقف متأزم أو محنة مستحكمة إلا
ولها في الكتاب أو السنة مخرجا بدعاء .. تطمئن به
القلوب وتهدأ به النفوس .

وقد علمنا القرآن الكريم أدعيه مواقف وأزمات ..
استجار بها الرسل والأنبياء في محنة مسيرتهم الحافلة
بالمواجهات .. وجاءت أحاديث النبي صلى الله عليه وسلم
بأدعية من جوامع الكلم تأخذ بكل أطراف النفس ، فلا
تفلت مناسبة يضطرب فيها القلب وإلا ولها من الدعاء ما
يطمئنه .

وموضوع هذا المصنف، تلك الأدعية مبنية .. حسب
كل موقف قد تتأزم فيه الأمور، أو تضطرب به النفوس،

وما على المسلم حينئذ إلا أن يختار الدعاء المناسب لأزمته أو سبب محنته ، فيستجير بربه .. يشكو إليه .. يعتصم به .. ويلوذ برحمته.

ولا يشترط قراءة كل الأدعية في المجموعة الواحدة، وإنما قد يجد القارئ راحة نفسه في دعاء بعينه ، وحينئذ عليه أن يتشبث به ويكرره حتى تهدأ نفسه ويرتاح فؤاده . وهناك مناسبات تم فيها ذكر آيات ليست بصيغة الدعاء.. إلا أنها أضيفت بهدف ترسيخ معنى محدد في النفس أو الإحياء بانطباع يريح القلب ، ويورث فيه الخشية والرجاء في الله سبحانه وتعالى .

والأخذ بالأدعية في مختلف مواقف الأزمات لا يعنى إهمال إزالة الأسباب المؤدية إليها .. وعلى سبيل المثال .. الدعاء بطلب الشفاء، لا يعنى إهمال مراجعة الطبيب، وإلا حوسب المؤمن بإهماله من الله سبحانه جل شأنه .

فالدعاء تفويض بالأمر لله عز وجل، وإقرار بأن
الأسباب كلها برغم الحرص على تمامها .. لا تثمر
نتائجها إلا بمشيئة الله سبحانه وتعالى وقدرته .
والله نسأل أن يغفر لنا ذنوبنا و تقصيرنا وأن
يستجيب لكل منا .. ما يتوجه به في الدعاء إليه .

سمير نوفل

من جوامع الدعاء المستمدة من القرآن الكريم

* اللهم ألهمنا ..

عند كل نعمة .. الحمد لله

وعند كل ذنب .. أستغفر الله

وعند كل نزغ .. أعوذ بالله من الشيطان

الرجيم

* اللهم ألهمنا ..

عند كل غم .. لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من

الظالمين

وعند كل مصيبة .. إنا لله وإنا إليه راجعون

وعند كل خوف .. حسبي الله ونعم الوكيل

وفى مواجهة كل مكر .. وأفوض أمري إلى الله ،

إن الله بصير بالعباد

مواجهة المخاوف الإيمانية

الاستغاثة بالله ﷻ

توجيهات الله ﷻ

... رَبَّنَا إِنَّا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَفِي الْآخِرَةِ
حَسَنَةٌ وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿٢٠١﴾ (البقرة)
رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا
تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ
قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۖ وَاعْفُ عَنَّا
وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ
الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾ (البقرة)

رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَتَوَفَّنَا مُسْلِمِينَ ﴿١٢٦﴾ (الأعراف)

توجيهات الرسول ﷺ

* يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ . - الترمذی

* اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّيْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ خَلَقْتَنِيْ وَأَنَا عَبْدُكَ وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ أَعُوْذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ وَأَبُوءُ لَكَ بِذَنْبِيْ فَاغْفِرْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ .. قَالَ ﷺ : مَنْ قَالَهَا مِنَ النَّهَارِ مُوقِنًا بِهَا فَمَاتَ مِنْ يَوْمِهِ قَبْلَ أَنْ يُمْسِيَ فَهُوَ مِنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ وَمَنْ قَالَهَا مِنَ اللَّيْلِ وَهُوَ مُوقِنٌ بِهَا فَمَاتَ قَبْلَ أَنْ يُصْبِحَ فَهُوَ مِنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ .

- البخارى

الخوف من عدم قبول الدعاء

(ما يفتتح به الدعاء)

توجيهات الله ﷻ

* رَبَّنَا قَبَلْ مِنَّا إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ
(البقرة)

توجيهات الرسول ﷺ

* اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِأَنَّ لَكَ الْحَمْدَ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ وَحْدَكَ لَا شَرِيكَ لَكَ الْمَنَانُ بَدِيعَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ . - أحمد

* اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِأَنَّكَ أَنْتَ اللَّهُ الْأَحْضُ الصَّمَدُ الَّذِي لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ . - أبو داود

* اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ الطَّاهِرِ الطَّيِّبِ الْمُبَارَكِ الْأَحَبِّ إِلَيْكَ الَّذِي إِذَا دُعِيَ بِهِ أُجِبْتَ وَإِذَا سُئِلَ بِهِ أُعْطِيَ

وَإِذَا اسْتَرْحِمْتَ بِهِ رَحِمْتَ وَإِذَا اسْتَغْفِرْتَ بِهِ

فَرِحْتَ . - ابن ماجه

اللَّهُمَّ إِنِّي أَدْعُوكَ اللَّهَ وَأَدْعُوكَ الرَّحْمَنَ وَأَدْعُوكَ الْبَرَّ

الرَّحِيمَ وَأَدْعُوكَ بِأَسْمَائِكَ الْحُسْنَى كُلِّهَا مَا عَلِمْتُ مِنْهَا

وَمَا لَمْ أَعْلَمْ أَنْ تَغْفِرَ لِي وَتَرْحِمَنِي . ابن ماجه

مَنْ كَانَتْ لَهُ إِلَى اللَّهِ حَاجَةٌ أَوْ إِلَى أَحَدٍ مِنْ بَنِي آدَمَ

فَلْيَتَوَضَّأْ فَلْيُحْسِنِ الْوُضُوءَ ثُمَّ لِيُصَلِّ رَكَعَتَيْنِ ثُمَّ لِيُثْنِ

عَلَى اللَّهِ وَلْيُصَلِّ عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ثُمَّ

لِيَقُلْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْحَلِيمُ الْكَرِيمُ سُبْحَانَ اللَّهِ رَبِّ

الْعَرْشِ الْعَظِيمِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ أَسْأَلُكَ مُوجِبَاتِ

رَحْمَتِكَ وَعَزَائِمَ مَغْفِرَتِكَ وَالْغَنِيمَةَ مِنْ كُلِّ بَرٍّ وَالسَّلَامَةَ

مِنْ كُلِّ إِثْمٍ إِنْهُمْ لَا تَدْعُ لِي ذَنْبًا إِلَّا غَفَرْتَهُ وَلَا هَمًّا إِلَّا فَرَجْتَهُ

وَلَا حَاجَةَ هِيَ لَكَ رِضًا إِلَّا قَضَيْتَهَا يَا أَرْحَمَ

الرَّاحِمِينَ . - الترمذی

* اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ وَأَبْنُ عَبْدِكَ وَأَبْنُ أُمَّتِكَ نَاصِيَتِي بِيَدِكَ
 مَاضٍ فِي حُكْمِكَ عَدْلٌ فِي قَضَاؤِكَ أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ
 لَكَ سَمِيَتْ بِهِ نَفْسُكَ أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ أَوْ أَنْزَلْتَهُ
 فِي كِتَابِكَ أَوْ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ أَنْ
 تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رِوَيْعَ قَلْبِي وَنُورَ صَدْرِي وَجِلَاءَ حُزْنِي
 وَذَهَابَ هَمِّي . - أحمد

مواجهة

هو اجس ارتكاب المعاصي

توجيهات الله ﷻ

* رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ

رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ ﴿٨﴾ (آل عمران)

* قُلْ إِنْ تَخْشَوْنَ مَا فِي صُدُورِكُمْ أَوْ تُبْذَوْنَ يَعْلَمُهُ

اللَّهُ وَيَعْلَمُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَاللَّهُ عَلَى

كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿٢٩﴾ (آل عمران)

* قُلْ إِنِّي أَخَافُ إِنْ عَصَيْتُ رَبِّي عَذَابَ يَوْمٍ عَظِيمٍ

(الأنعام ١٥)

* قُلْ هُوَ الْقَادِرُ عَلَى أَنْ يَبْعَثَ عَلَيْكُمْ عَذَابًا مِّنْ فَوْقِكُمْ

أَوْ مِنْ تَحْتِ أَرْجُلِكُمْ أَوْ يَلْبِسَكُمْ شِيْعًا وَيُذِيقَ بَعْضُكُم

بَأْسَ بَعْضٍ أَنْظَرَ كَيْفَ نَصْرِفُ الْآيَاتِ لَعَلَّهُمْ يَفْقَهُونَ
(الأنعام ٦٥)

* قُلْ إِنِّي لَنْ يُخِيرَنِي مِنَ اللَّهِ أَحَدٌ وَلَنْ أَجِدَ مِنْ دُونِهِ مُلْتَحِذًا
(الجن ٢٢)

* قُلْ إِنَّمَا حَرَّمَ رَبِّي الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ وَالْإِثْمَ
وَالْبَغْيَ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَأَنْ تُشْرِكُوا بِاللَّهِ مَا لَمْ يَنْزِلْ بِهِ سُلْطَانًا
وَأَنْ تَقُولُوا عَلَى اللَّهِ مَا لَا نَعْلَمُونَ ﴿٣٣﴾ (الأعراف)

* قَالَ مَعَاذَ اللَّهِ إِنَّهُ رَبِّي أَحْسَنَ مَثْوَايَ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ
الظَّالِمُونَ ﴿٢٢﴾ (يوسف)

* وَقُلْ رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ ﴿١٧﴾

وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونِ ﴿١٨﴾ (المؤمنون)

* ..وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ﴿٢﴾ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ

لَا يَحْتَسِبُ ... (الطلاق)

توجيهات الرسول ﷺ

* اللَّهُمَّ عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ

رَبُّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِكُهُ أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ أَعُوذُ بِكَ

مِنْ شَرِّ نَفْسِي وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشَرِّهِ ٠٠٠ قَالَ :

قُلْهُ إِذَا أَصْبَحْتَ وَإِذَا أَمْسَيْتَ وَإِذَا أَخَذْتَ

مَضْجَعَكَ . - الترمذی

* اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ سَمْعِي وَمِنْ شَرِّ بَصَرِي

وَمِنْ شَرِّ لِسَانِي وَمِنْ شَرِّ قَلْبِي وَمِنْ شَرِّ

مَنْيِّي . - النسائي

* اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَذَمِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ التَّرَدِّي

وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْغَرَقِ وَالْحَرِيقِ وَأَعُوذُ بِكَ أَنْ

يَتَخَبَّطَنِي الشَّيْطَانُ عِنْدَ الْمَوْتِ وَأَعُوذُ بِكَ أَنْ أَمُوتَ فِي
سَبِيلِكَ مُذْبِرًا وَأَعُوذُ بِكَ أَنْ أَمُوتَ لَدِيغًا . النسائي

* اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ
وَالْهَرَمِ وَعَذَابِ الْقَبْرِ اللَّهُمَّ آتِ نَفْسِي تَقْوَاهَا وَزَكَّاهَا أَنْتَ
خَيْرُ مَنْ زَكَّاهَا أَنْتَ وَلِيِّهَا وَمَوْلَاهَا اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ
مِنْ نَفْسٍ لَا تَتَّبِعُ وَمِنْ قَلْبٍ لَا يَخْشَعُ وَمِنْ عِلْمٍ لَا يَنْفَعُ
وَدَعْوَةٍ لَا تُسْتَجَابُ . - مسلم

* اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي وَخَطِيئِي وَعَمْدِي . - أحمد

* اللَّهُمَّ قِنِي شَرَّ نَفْسِي وَأَعِزِّمْ لِي عَلَى أَرْشَدٍ
أَمْرِي . - أحمد

* اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي مَا أَسْرَرْتُ وَمَا أَعْلَنْتُ وَمَا أَخْطَأْتُ وَمَا
عَمَدْتُ وَمَا عَلِمْتُ وَمَا جَهِلْتُ . - أحمد

* اللَّهُمَّ بَاعِذْ بَيْنِي وَبَيْنَ خَطَايَايَ كَمَا بَاعَدْتَ بَيْنَ الْمَشْرِقِ
وَالْمَغْرِبِ اللَّهُمَّ نَقِّنِي مِنْ خَطَايَايَ كَالثَّوْبِ الْأَبْيَضِ مِنْ
الدَّنَسِ . - مسلم

الخوف من عذاب النار

توجيهات الله ﷻ

* وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا اصْرِفْ عَنَّا عَذَابَ جَهَنَّمَ
إِنَّ عَذَابَهَا كَانَ غَرَامًا ﴿٦٥﴾ إِنَّهَا سَاءَتْ
مُسْتَقَرًّا وَمُقَامًا ﴿٦٦﴾ (الفرقان)

* إِنَّ شَجَرَتَ الزَّقُّومِ ﴿٤٣﴾ طَعَامُ الْأَثِيمِ ﴿٤٤﴾
كَالْمُهْلِ يَغْلِي فِي الْبُطُونِ ﴿٤٥﴾ كَغَلْيِ الْحَمِيمِ
﴿٤٦﴾ خَذُوهُ فَاعْتَلُوهُ إِلَىٰ سَوَاءِ الْجَحِيمِ ﴿٤٧﴾

ثُمَّ صُبُّوا فَوْقَ رَأْسِهِ مِنْ عَذَابِ الْحَمِيمِ ﴿٤٨﴾
 ذُقْ إِنَّكَ أَنْتَ الْعَزِيزُ الْكَرِيمُ ﴿٤٩﴾ إِنَّ هَذَا
 مَا كُنْتُمْ بِهِ تَمْتَرُونَ ﴿٥٠﴾ (الدخان)

* وَأَصْحَابُ الشِّمَالِ مَا أَصْحَابُ الشِّمَالِ ﴿٤١﴾ فِي سُمُومٍ وَحَمِيمٍ
 ﴿٤٢﴾ وَظِلٍّ مِّنْ يَحْمُومٍ ﴿٤٣﴾ لَا بَارِدٍ وَلَا كَرِيمٍ ﴿٤٤﴾ إِنَّهُمْ كَانُوا
 قَبْلَ ذَلِكَ مُتْرَفِينَ ﴿٤٥﴾ وَكَانُوا يُصِرُّونَ عَلَى الْحِنثِ الْعَظِيمِ
 ﴿٤٦﴾ (الواقعة)

* إِنَّ جَهَنَّمَ كَانَتْ مِرْصَادًا ﴿٤١﴾ لِلطَّغْيِينِ مَثََابًا ﴿٤٢﴾ لِّبَشِيرِ
 فِيهَا أَحْقَابًا ﴿٤٣﴾ لَا يَدْخُلُ فِيهَا بَرْدٌ وَلَا شَرَابٌ ﴿٤٤﴾
 إِلَّا حَمِيمٌ مَّا وَغَسَّاقًا ﴿٤٥﴾ جَزَاءً وَفَاقًا ﴿٤٦﴾ إِنَّهُمْ كَانُوا
 لَا يَرْجُونَ حِسَابًا ﴿٤٧﴾ وَكَذَّبُوا بِآيَاتِنَا كِذَابًا ﴿٤٨﴾ وَكُلَّ
 شَيْءٍ أَحْصَيْنَاهُ كِتَابًا ﴿٤٩﴾ فَذُوقُوا فَلَنْ نَّزِيدَكُمْ
 إِلَّا عَذَابًا ﴿٥٠﴾ (النبا)

* فَإِذَا جَاءَتِ الطَّامَّةُ الْكُبْرَىٰ ﴿٣٤﴾ يَوْمَ يَتَذَكَّرُ الْإِنْسَانُ
 مَا سَعَىٰ ﴿٣٥﴾ وَبُرْزَتِ الْجَحِيمُ لِمَن يَرَىٰ ﴿٣٦﴾ فَأَمَّا مَنْ طَغَىٰ
 ﴿٣٧﴾ وَءَاثَرَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ﴿٣٨﴾ فَإِنَّ الْجَحِيمَ هِيَ الْمَأْوَىٰ ﴿٣٩﴾
 وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ﴿٤٠﴾
 فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ ﴿٤١﴾
 (النازعات)

توجيهات الرسول ﷺ

* مَنْ كَانَتْ لَهُ إِلَى اللَّهِ حَاجَةٌ أَوْ إِلَى أَحَدٍ مِنْ بَنِي آدَمَ
 فَلْيَتَوَضَّأْ فَلْيُحْسِنِ الْوُضُوءَ ثُمَّ لِيُصَلِّ رَكَعَتَيْنِ ثُمَّ لِيُثْنِ
 عَلَى اللَّهِ وَلِيُصَلِّ عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ثُمَّ
 لِيَقُلْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْحَلِيمُ الْكَرِيمُ سُبْحَانَ اللَّهِ رَبِّ
 الْعَرْشِ الْعَظِيمِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ أَسْأَلُكَ مُوجِبَاتِ
 رَحْمَتِكَ وَغَزَائِمَ مَغْفِرَتِكَ وَالْغَنِيمَةَ مِنْ كُلِّ بَرٍّ وَالسَّلَامَةَ

مِنْ كُلِّ إِثْمٍ لَا تَدْعُ لِي ذَنْبًا إِلَّا غَفَرْتَهُ وَلَا هَمًّا إِلَّا فَرَّجْتَهُ
وَلَا حَاجَةً هِيَ لَكَ رِضًا إِلَّا قَضَيْتَهَا يَا أَرْحَمَ
الرَّاحِمِينَ . - الترمذی

* اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنَ الْخَيْرِ كُلِّهِ عَاجِلِهِ وَآجِلِهِ مَا عَلِمْتُ
مِنْهُ وَمَا لَمْ أَعْلَمْ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ خَيْرِ مَا سَأَلَكَ
عَبْدُكَ وَنَبِيُّكَ مُحَمَّدٌ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَأَعُوذُ بِكَ
مِنْ شَرِّ مَا عَادَ مِنْهُ عَبْدُكَ وَنَبِيُّكَ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ
الْجَنَّةَ وَمَا قَرَّبَ إِلَيْهَا مِنْ قَوْلٍ أَوْ عَمَلٍ وَأَسْأَلُكَ أَنْ
تَجْعَلَ كُلَّ قَضَاءٍ تَقْضِيهِ لِي خَيْرًا . - أحمد

* اللَّهُمَّ أَحْسِنْ عَاقِبَتَنَا فِي الْأُمُورِ كُلِّهَا وَأَجِرْنَا مِنْ خِزْيِ
الدُّنْيَا وَعَذَابِ الْآخِرَةِ . أحمد

* اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ النَّارِ وَمِنْ عَذَابِ النَّارِ
وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الْقَبْرِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ
وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الْغِنَى وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الْفَقْرِ
وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الْمَسِيحِ الدَّجَالِ . - البخارى

* اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِرِضَاكَ مِنْ سُخْطِكَ وَأَعُوذُ بِمُعَافَاتِكَ
مِنْ عِقَابِكَ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْكَ لَا أُخْصِي ثَنَاءً عَلَيْكَ أَنْتَ
كَمَا أَثْنَيْتَ عَلَى نَفْسِكَ . - الترمذى

* عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ مَنْ سَأَلَ اللَّهَ الْجَنَّةَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ قَالَتْ الْجَنَّةُ لِلَّهِمَّ
أَدْخِلْهُ الْجَنَّةَ وَمَنْ اسْتَجَارَ مِنَ النَّارِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ قَالَتْ
النَّارُ لِلَّهِمَّ أَجِرْهُ مِنَ النَّارِ . - الترمذى

* اللَّهُمَّ حَاسِبْنِي حِسَابًا يَسِيرًا . - أحمد

* اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ . - الترمذى

القلق من كثرة الذنوب

توجيهات الله ﷻ

* إِنَّمَا التَّوْبَةُ عَلَى اللَّهِ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السُّوءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ يَتُوبُونَ مِنْ قَرِيبٍ فَأُولَئِكَ يَتُوبُ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا (النساء ١٧)

* إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْفِرُ أَنْ يُشْرَكَ بِهِ وَيَغْفِرُ مَا دُونَ ذَلِكَ لِمَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُشْرِكْ بِاللَّهِ فَقَدْ افْتَرَىٰ إِثْمًا عَظِيمًا (٤٨ النساء)

* وَإِنِّي لَغَفَّارٌ لِمَنْ تَابَ وَءَامَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا ثُمَّ اهْتَدَىٰ (٨٢ طه)

* قُلْ يَعْبادي الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ (٥٣ الزمر)

توجيهات الرسول ﷺ

* اللَّهُمَّ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي ظُلْمًا كَثِيرًا وَلَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ فَاعْفِرْ لِي مَغْفِرَةً مِنْ عِنْدِكَ وَارْحَمْنِي إِنَّكَ أَنْتَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ . - البخارى

* كَانَ ﷺ يَقُولُ فِي سُجُودِهِ اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي كُلَّهُ دِقَّةَ وَجِلَّةٍ وَأَوَّلَهُ وَآخِرَهُ وَعَلَانِيَتَهُ وَسِرَّهُ . - مسلم

* كَانَ ﷺ يَقُولُ فِي وَتْرِهِ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِرِضَاكَ مِنْ سَخَطِكَ وَأَعُوذُ بِمُعَافَاتِكَ مِنْ عِقُوبَتِكَ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْكَ لَا أَحْصِي ثَنَاءً عَلَيْكَ أَنْتَ كَمَا أَثْنَيْتَ عَلَى نَفْسِكَ . - الترمذى

* سَيِّدُ الْإِسْتِغْفَارِ أَنْ تَقُولَ اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ

عَلَيَّ وَأَبُوءُ لَكَ بِذَنْبِي فَاغْفِرْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ قَالَ وَمَنْ قَالَهَا مِنَ النَّهَارِ مُوقِنًا بِهَا فَمَاتَ مِنْ يَوْمِهِ قَبْلَ أَنْ يُمْسِيَ فَهُوَ مِنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ وَمَنْ قَالَهَا مِنَ اللَّيْلِ وَهُوَ مُوقِنٌ بِهَا فَمَاتَ قَبْلَ أَنْ يُصْبِحَ فَهُوَ مِنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ . - البخارى

* مَنْ قَالَ حِينَ يَأْوِي إِلَى فِرَاشِهِ أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ غَفَرَ اللَّهُ لَهُ ذُنُوبَهُ وَإِنْ كَانَتْ مِثْلَ زَبَدِ الْبَحْرِ وَإِنْ كَانَتْ مِثْلَ رَمْلِ عَالِجٍ وَإِنْ كَانَتْ مِثْلَ عَدَدِ وَرَقِ الشَّجَرِ . - أحمد

* عَنْ عَائِشَةَ أَنَّهَا قَالَتْ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَرَأَيْتَ إِنْ وَاَفَقْتُ لَيْلَةَ الْقَدْرِ بِمِ أَدْعُو قَالَ تَقُولِينَ اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفْوٌ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّي . - أحمد

القلق من هجر القرآن

توجيهات الله ﷻ

* إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ
الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا

(٩ الإسراء)

* كَتَبَ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ
أُولُوا الْأَلْبَابِ ﴿٢٩﴾ (ص)

* وَهَذَا ذِكْرٌ مُبَارَكٌ أَنْزَلْنَاهُ أَفَأَنْتُمْ لَهُ مُنْكَرُونَ ﴿٥٠﴾

(الأنبياء)

* فَلَا أَقْسَمُ بِمَوْقِعِ النُّجُومِ ﴿٧٥﴾ وَإِنَّهُ لَقَسَمٌ

لَوْ تَعْلَمُونَ عَظِيمٌ ﴿٧٦﴾ إِنَّهُ لَقُرْآنٌ كَرِيمٌ ﴿٧٧﴾ فِي

كِتَابٍ مَكْنُونٍ ﴿٧٨﴾ لَا يَمَسُّهُ إِلَّا الْمُطَهَّرُونَ

﴿٧٩﴾ تَنْزِيلٌ مِنْ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿٨٠﴾ (الواقعة)

توجيهات الرسول ﷺ

* قَالَ إِذَا كَانَ لَيْلَةُ الْجُمُعَةِ فَإِنْ اسْتَطَعْتَ أَنْ تَقُومَ فِي ثَلَاثِ
 اللَّيْلِ الْآخِرِ فَإِنَّهَا سَاعَةٌ مَشْهُودَةٌ وَالِدُعَاءُ فِيهَا مُسْتَجَابٌ
 وَقَدْ قَالَ أَخِي يَعْقُوبُ لِبْنِيهِ سَوْفَ أَسْتَغْفِرُ لَكُمْ رَبِّي
 يَقُولُ حَتَّى تَأْتِيَ لَيْلَةُ الْجُمُعَةِ فَإِنْ لَمْ تَسْتَطِعْ فَقُمْ فِي
 وَسْطِهَا فَإِنْ لَمْ تَسْتَطِعْ فَقُمْ فِي أَوَّلِهَا فَصَلِّ أَرْبَعَ
 رَكَعَاتٍ تَقْرَأُ فِي الرُّكْعَةِ الْأُولَى بِفَاتِحَةِ الْكِتَابِ وَسُورَةَ
 (يس) وَفِي الرُّكْعَةِ الثَّانِيَةِ بِفَاتِحَةِ الْكِتَابِ وَحَمْدَ (الدُّخَانِ)
 وَفِي الرُّكْعَةِ الثَّلَاثَةِ بِفَاتِحَةِ الْكِتَابِ وَالْم تَنْزِيلُ (السَّجْدَةِ)
 وَفِي الرُّكْعَةِ الرَّابِعَةِ بِفَاتِحَةِ الْكِتَابِ وَتَبَارَكَ (المُفْصَّلِ)
 فَإِذَا فَرَغْتَ مِنَ التَّشَهُّدِ فَاحْمَدُ اللَّهَ وَأَحْسِنِ الثَّنَاءَ عَلَى
 اللَّهِ وَصَلِّ عَلَى وَأَحْسِنِ وَعَلَى سَائِرِ النَّبِيِّينَ وَأَسْتَغْفِرُ
 لِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَإِخْوَانِكَ الَّذِينَ سَبَقُوكَ بِالْإِيمَانِ
 ثُمَّ قُلْ فِي آخِرِ ذَلِكَ اللَّهُمَّ ارْحَمْنِي بِتَرْكِ الْمَعَاصِي أَبَدًا

مَا أَبْقَيْتَنِي وَأَرْحَمَنِي أَنْ أَتَكَلَّفَ مَا لَا يُغْنِينِي وَأَرْزُقُنِي
 حُسْنَ النَّظَرِ فِيمَا يُرْضِيكَ عَنِّي اللَّهُمَّ بَدِيعَ السَّمَوَاتِ
 وَالْأَرْضِ ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ وَالْعِزَّةِ الَّتِي لَا تُرَامُ أَسْأَلُكَ
 يَا اللَّهُ يَا رَحْمَنُ بِجَلَالِكَ وَنُورِ وَجْهِكَ أَنْ تُلْزِمَ قَلْبِي
 حِفْظَ كِتَابِكَ كَمَا عَلَّمْتَنِي وَأَرْزُقُنِي أَنْ أَتْلُوهُ عَلَى النَّحْوِ
 الَّذِي يُرْضِيكَ عَنِّي اللَّهُمَّ بَدِيعَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ذَا
 الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ وَالْعِزَّةِ الَّتِي لَا تُرَامُ أَسْأَلُكَ يَا اللَّهُ يَا
 رَحْمَنُ بِجَلَالِكَ وَنُورِ وَجْهِكَ أَنْ تُتَوَّرَ بِكِتَابِكَ بَصَرِي
 وَأَنْ تُطْلَقَ بِهِ لِسَانِي وَأَنْ تُفَرَّجَ بِهِ عَنْ قَلْبِي وَأَنْ
 تَسْرَحَ بِهِ صَدْرِي وَأَنْ تُغْسَلَ بِهِ بَدَنِي فَإِنَّهُ لَا يُعِينُنِي
 عَلَى الْحَقِّ غَيْرُكَ وَلَا يُؤْتِيهِ إِلَّا أَنْتَ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ
 إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ . - الترمذی

* اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ وَأَبْنُ عَبْدِكَ وَأَبْنُ أَمَتِكَ نَاصِيَتِي بِيَدِكَ
 مَاضٍ فِيَّ حُكْمُكَ عَدْلٌ فِيَّ قَضَاؤُكَ أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ

لَكَ سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ أَوْ أَنْزَلْتَهُ
فِي كِتَابِكَ أَوْ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ أَنْ
تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي وَنُورَ صَدْرِي وَجَلَاءَ حُزْنِي
وَذَهَابَ هَمِّي . - أحمد

القلق من قسوة القلب

توجيهات الله ﷻ

* رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ

رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ ﴿٨﴾ (آل عمران)

* قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ﴿٢٥﴾ وَسِّرْ لِي أَمْرِي ﴿٢٦﴾

(طه)

* رَبَّنَا إِنَّا أَمِنَ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيَّ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا

(الكهف ١٠)

توجيهات الرسول ﷺ

* اللَّهُمَّ مُصَرِّفَ الْقُلُوبِ صَرِّفْ قُلُوبَنَا عَلَى طَاعَتِكَ . - أحمد

* اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا عَمِلْتُ وَمِنْ شَرِّ مَا لَمْ أَعْمَلْ . مسلم

* النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَتَعَوَّذُ مِنْ أَرْبَعٍ مِنْ عِلْمٍ لَا يَنْفَعُ وَمِنْ قَلْبٍ لَا يَخْشَعُ وَدُعَاءٍ لَا يَسْمَعُ وَنَفْسٍ لَا تَسْبَعُ . - النسائي

القلق من وساوس الشيطان

توجيهات الله ﷻ

* وَقُلْ رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيْطَانِ ﴿١٧﴾
وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونِ ﴿١٨﴾ (المؤمنون)

* رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ

رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ ﴿٨﴾ (آل عمران)

* قراءة المعوذتين .. قل أعوذ برب الفلق .. وقل أعوذ

برب الناس.

توجيهات الرسول ﷺ

* اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ وَهَمَزِهِ وَنَفْخِهِ
وَنَفْثِهِ .. قَالَ هَمَزُهُ الْمَوْتَةُ وَنَفْثُهُ الشَّعْرُ وَنَفْخُهُ

الْكِبَرُ . - ابن ماجه

* إِذَا أَصْبَحْتَ وَإِذَا أَمْسَيْتَ قَالَ قُلِ اللَّهُمَّ فَاطِرَ السَّمَوَاتِ

وَالْأَرْضِ عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ رَبِّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِكِهِ

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي وَشَرِّ

الشَّيْطَانِ وَشَرِّكَهِ قَالَ قُلْهَا إِذَا أَصْبَحْتَ وَإِذَا أَمْسَيْتَ

وَإِذَا أَخَذْتَ مَضْجَعَكَ . - أبو داود

القلق من الإهمال في الصلاة

توجيهات الله ﷻ

* رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا
وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ (إبراهيم ٤٠)

* قُلْ لِعِبَادِيَ الَّذِينَ ءَامَنُوا يُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُنْفِقُوا
مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً مِّن قَبْلِ أَن يَأْتِيَ يَوْمٌ
لَّا بَيْعُ فِيهِ وَلَا خِلَالٌ (إبراهيم ٣١)

* قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ
خَاشِعُونَ ﴿٢﴾ (المؤمنون)

* مَا سَلَكَكُمْ فِي سَقَرٍ ﴿٤٢﴾ قَالُوا لَمْ نَكُ مِنَ الْمُصَلِّينَ
﴿٤٣﴾ (المدثر)

* فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ ﴿٤﴾ الَّذِينَ هُمْ عَنْ
صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ ﴿٥﴾ (الماعون)

القلق من عدم طهارة القلب

توجيهات الله ﷻ

* رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيمَانِ
وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ ءَامَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ
رَءُوفٌ رَحِيمٌ (الحشر ١٠)

الخوف من الشرك

توجيهات الله ﷻ

* قُلْ إِنِّي نُهَيْتُ أَنْ أَعْبُدَ الَّذِينَ تَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ
قُلْ لَا آتِيعَ أَهْوَاءَكُمْ قَدْ ضَلَلْتُ إِذْ أَوْمَأْتُ
مِنَ الْمُهْتَدِينَ ﴿٥٦﴾ (الأنعام)

* إِنِّي وَجَّهْتُ وَجْهِيَ لِلَّذِي فَطَرَ السَّمَوَاتِ
وَالْأَرْضَ خَافِيًا وَمَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِينَ ﴿٧٩﴾

* قُلْ إِنِّي هَدَيْتَنِي رَبِّي إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ دِينًا قِيمًا

مِلَّةَ إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ ﴿١٦١﴾

(الأنعام)

* قُلْ إِنِّي أُمِرْتُ أَنْ أَعْبُدَ اللَّهَ مُخْلِصًا لَهُ الدِّينَ ﴿١١﴾ (الزمر)

* قُلْ أَفَغَيْرَ اللَّهِ تَأْمُرُونَنِي أَعْبُدُ أَيُّهَا الْجَاهِلُونَ ﴿٦٤﴾

(الزمر)

توجيهات الرسول ﷺ

* اللَّهُمَّ إِنَّا نَعُوذُ بِكَ مِنْ أَنْ نُشْرِكَ بِكَ شَيْئًا نَعْلَمُهُ

وَنَسْتَغْفِرُكَ لِمَا لَا نَعْلَمُ . - أحمد

* اللَّهُمَّ مَقَلِّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ . - أحمد

* اللَّهُمَّ أَصْنَحْنَا نُشْهِدُكَ وَنُشْهِدُ حَمَلَةَ عَرْشِكَ وَمَلَائِكَتَكَ

وَجَمِيعَ خَلْقِكَ بِأَنَّكَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ اللَّهُ وَخَدَّكَ لَا

شَرِيكَ لَكَ وَأَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُكَ وَرَسُولُكَ . - الترمذی

تحفيز النفس على الطاعة

توجيهات الله ﷻ

* قُلْ أَطِيعُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ ۖ فَإِنْ تَوَلَّوْا فَإِنَّ اللَّهَ

لَا يُحِبُّ الْكَافِرِينَ ﴿٣٢﴾ (آل عمران)

* وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأَحْذَرُوا فَإِنْ تَوَلَّيْتُمْ

فَاعْلَمُوا أَنَّمَا عَلَى رَسُولِنَا الْبَلَّغُ الْمُبِينُ ﴿٩٢﴾ (المائدة)

* يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَا

تَوَلَّوْا عَنْهُ وَأَنْتُمْ تَسْمَعُونَ ﴿٢٠﴾ (الأنفال)

* وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَيَخْشِ اللَّهَ وَيَتَّقْهِ

فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْفَائِزُونَ ﴿٥٢﴾ (النور)

توجيهات الرسول ﷺ

* اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي أَكْثَرَ شُكْرِكَ وَأَكْثَرَ ذِكْرِكَ وَأَتَّبِعْ
نَصِيحَتَكَ وَأَحْفَظْ وَصِيَّتَكَ . - أحمد

* اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي حُبَّكَ وَحُبَّ مَنْ يَنْفَعُنِي حُبُّهُ عِنْدَكَ اللَّهُمَّ
مَا رَزَقْتَنِي مِمَّا أُحِبُّ فَاجْعَلْهُ قُوَّةً لِي فِيْمَا تُحِبُّ اللَّهُمَّ
وَمَا زَوَيْتَ عَلَيَّ مِمَّا أُحِبُّ فَاجْعَلْهُ فَرَاغًا لِي فِيْمَا
تُحِبُّ . - الترمذی

* اللَّهُمَّ مُصْرَفِ الْقُلُوبِ صَرِّفْ قُلُوبَنَا عَلَى
طَاعَتِكَ . - مسلم

مواجهة الأزمات اليومية

القلق من المتاعب اليومية للحياة

توجيهات الله ﷻ

*...حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ ﴿١٧٣﴾ (آل عمران)

* فَإِنْ تَوَلَّوْا فَقُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ

تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ ﴿١٢٩﴾ (التوبة)

* قُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ عَلَيْهِ يَتَوَكَّلُ الْمُتَوَكِّلُونَ ﴿٣٨﴾

(الزمر)

توجيهات الرسول ﷺ

* اللَّهُمَّ بِكَ أَصْبَحْنَا وَبِكَ أُمْسَيْنَا وَبِكَ نَحْيَا وَبِكَ نَمُوتُ وَإِذَا

أُمْسَيْنَا فَقُولُوا اللَّهُمَّ بِكَ أُمْسَيْنَا وَبِكَ أَصْبَحْنَا وَبِكَ نَحْيَا

وَبِكَ نَمُوتُ وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ . . . تَقَال صَبَاحًا
ومساء . — ابن ماجه

* أَصْبَحْنَا وَأَصْبَحَ الْمَلِكُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ اللَّهُمَّ إِنِّي
أَسْأَلُكَ خَيْرَ هَذَا الْيَوْمِ فَتَحَهُ وَنَصَرَهُ وَنُورَهُ وَبَرَكَتَهُ
وَهَذَاهُ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا فِيهِ وَشَرِّ مَا بَعْدَهُ ثُمَّ إِذَا
أَمْسَى فَلْيَقُلْ مِثْلَ ذَلِكَ . — أبو داود

* اللَّهُمَّ بِكَ أَصْبَحْنَا وَبِكَ أَمْسَيْنَا وَبِكَ نَحْيَا وَبِكَ نَمُوتُ
وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ وَإِذَا أَمْسَى فَلْيَقُلْ اللَّهُمَّ بِكَ أَمْسَيْنَا
وَبِكَ أَصْبَحْنَا وَبِكَ نَحْيَا وَبِكَ نَمُوتُ وَإِلَيْكَ
النُّشُورُ . — أبو داود

* أَصْبَحْنَا عَلَى فِطْرَةِ الْإِسْلَامِ وَعَلَى كَلِمَةِ الْإِخْلَاصِ
وَعَلَى دِينِ نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَعَلَى مِلَّةِ

أَبِينَا إِبْرَاهِيمَ خَنيفًا مُسْلِمًا وَمَا كَانَ مِنَ
الْمُشْرِكِينَ . - أحمد

* اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ رَحْمَةً مِنْ عِنْدِكَ تَهْدِي بِهَا قَلْبِي
وَتَجْمَعُ بِهَا أَمْرِي وَتَلُمُّ بِهَا شَعْيِي وَتُصْلِحُ بِهَا غَائِبِي
وَتَرْفَعُ بِهَا شَاهِدِي وَتُرَكِّي بِهَا عَمَلِي وَتُلْهِمُنِي بِهَا
رُشْدِي وَتَرُدُّ بِهَا أَلْفَتِي وَتَعْصِمُنِي بِهَا مِنْ كُلِّ سُوءٍ
اللَّهُمَّ أَعْطِنِي إِيْمَانًا وَيَقِينًا لَيْسَ بَعْدَهُ كُفْرٌ وَرَحْمَةً أَنَالُ
بِهَا شَرَفَ كَرَامَتِكَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ
الْفَوْزَ فِي الْعَطَاءِ وَنَزَلَ الشُّهْدَاءِ وَعَيْشَ السُّعْدَاءِ
وَالنَّصْرَ عَلَى الْأَعْدَاءِ اللَّهُمَّ إِنِّي أُنْزِلُ بِكَ حَاجَتِي وَإِنْ
قَصُرَ رَأْيِي وَضَعُفَ عَمَلِي افْتَقَرْتُ إِلَى رَحْمَتِكَ
فَأَسْأَلُكَ يَا قَاضِيَ الْأُمُورِ وَيَا شَافِيَ الصُّدُورِ كَمَا تُجِيرُ
بَيْنَ الْبُحُورِ أَنْ تُجِيرَنِي مِنْ عَذَابِ السَّعِيرِ وَمِنْ دَعْوَةِ
النُّبُورِ وَمِنْ فِتْنَةِ الْقُبُورِ اللَّهُمَّ مَا قَصُرَ عَنْهُ رَأْيِي وَلَمْ

تَبْلُغُهُ نَبِيِّي وَلَمْ تَبْلُغْهُ مَسْأَلَتِي مِنْ خَيْرٍ وَعَدَّتْهُ أَحَدًا مِنْ
خَلْقِكَ أَوْ خَيْرٍ أَنْتَ مُعْطِيهِ أَحَدًا مِنْ عِبَادِكَ فَإِنِّي أَرْغَبُ
إِلَيْكَ فِيهِ وَأَسْأَلُكَ بِرَحْمَتِكَ رَبَّ الْعَالَمِينَ اللَّهُمَّ ذَا الْحَبْلِ
الشَّدِيدِ وَالْأَمْرِ الرَّشِيدِ أَسْأَلُكَ الْأَمْنَ يَوْمَ الْوَعِيدِ وَالْجَنَّةَ
يَوْمَ الْخُلُودِ مَعَ الْمُقَرَّبِينَ الشُّهُودِ الرُّكَّعِ السُّجُودِ
الْمُوفِينَ بِالْعَهُودِ إِنَّكَ رَحِيمٌ وَدُودٌ وَأَنْتَ تَفْعَلُ مَا تُرِيدُ
اللَّهُمَّ اجْعَلْنَا هَادِينَ مُهْتَدِينَ غَيْرَ ضَالِّينَ وَلَا مُضِلِّينَ
سَلَامًا لِأَوْلِيَائِكَ وَعَدُوًّا لِأَعْدَائِكَ نَحِبُّ بِحُبِّكَ مَنْ أَحَبَّكَ
وَنُعَادِي بِعِدَاوَتِكَ مَنْ خَالَفَكَ اللَّهُمَّ هَذَا الدُّعَاءُ وَعَلَيْكَ
الْإِجَابَةُ وَهَذَا الْجُهْدُ وَعَلَيْكَ التَّكْلَانُ اللَّهُمَّ اجْعَلْ لِي نُورًا
فِي قَلْبِي وَنُورًا فِي قَبْرِي وَنُورًا مِنْ بَيْنِ يَدَيَّ وَنُورًا
مِنْ خَلْفِي وَنُورًا عَنْ يَمِينِي وَنُورًا عَنْ شِمَالِي وَنُورًا
مِنْ فَوْقِي وَنُورًا مِنْ تَحْتِي وَنُورًا فِي سَمْعِي وَنُورًا فِي
بَصَرِي وَنُورًا فِي شَعْرِي وَنُورًا فِي بَشْرِي وَنُورًا فِي

لَحْمِي وَنُورًا فِي دَمِي وَنُورًا فِي عِظَامِي اللَّهُمَّ أَعْظِمْ
لِي نُورًا وَأَعْظِمْ لِي نُورًا وَأَجْعَلْ لِي نُورًا سُبْحَانَ الَّذِي
تَعَطَّفَ الْعِزُّ وَقَالَ بِهِ سُبْحَانَ الَّذِي لَبَسَ الْمَجْدَ وَتَكَرَّمَ
بِهِ سُبْحَانَ الَّذِي لَا يَنْبَغِي التَّسْبِيحُ إِلَّا لَهُ سُبْحَانَ ذِي
الْفَضْلِ وَالنَّعَمِ سُبْحَانَ ذِي الْمَجْدِ وَالْكَرَمِ سُبْحَانَ ذِي
الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ . - الترمذی

الخوف من عدم قضاء الدين

توجيهات الرسول ﷺ

* اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ
فِتْنَةِ الْمَسِيحِ الدَّجَالِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا
وَالْمَمَاتِ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْمَأْثَمِ
وَالْمَغْرَمِ . - البخارى

* قُلْ إِذَا أَصْبَحْتَ وَإِذَا أُمْسَيْتَ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ
الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَأَعُوذُ بِكَ
مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ
الرَّجَالِ . - أبو داود

* مَنْ كَانَتْ لَهُ حَاجَةٌ إِلَى اللَّهِ أَوْ إِلَى أَحَدٍ مِنْ خَلْقِهِ
فَلْيَتَوَضَّأْ وَلْيُصَلِّ رَكَعَتَيْنِ ثُمَّ لِيَقُلْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْخَلِيمُ
الْكَرِيمُ سُبْحَانَ اللَّهِ رَبِّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ
الْعَالَمِينَ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مُوجِبَاتِ رَحْمَتِكَ وَعَزَائِمَ

مَغْفِرَتِكَ وَالْغَنِيمَةَ مِنْ كُلِّ بَرٍّ وَالسَّلَامَةَ مِنْ كُلِّ إِثْمٍ
 أَسْأَلُكَ أَلَّا تَدْعَ لِي ذَنْبًا إِلَّا غَفَرْتَهُ وَلَا هَمًّا إِلَّا فَرَجْتَهُ وَلَا
 حَاجَةً هِيَ لَكَ رِضًا إِلَّا قَضَيْتَهَا لِي ثُمَّ يَسْأَلُ اللَّهُ مِنْ
 أَمْرِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ مَا شَاءَ . - ابن ماجه

* نصح النبي ﷺ ابنته فاطمة فقال لها : قولي اللهم ربَّ
 السَّمَاوَاتِ السَّبْعِ وَرَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ رَبَّنَا وَرَبَّ كُلِّ
 شَيْءٍ مُنْزِلَ التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ وَالْقُرْآنِ الْعَظِيمِ أَنْتَ
 الْأَوَّلُ فَلَيْسَ قَبْلَكَ شَيْءٌ وَأَنْتَ الْآخِرُ فَلَيْسَ بَعْدَكَ شَيْءٌ
 وَأَنْتَ الظَّاهِرُ فَلَيْسَ فَوْقَكَ شَيْءٌ وَأَنْتَ الْبَاطِنُ فَلَيْسَ
 دُونَكَ شَيْءٌ اقْضِ عَنَّا الدَّيْنَ وَأَغْنِنَا مِنَ الْفَقْرِ . - ابن
 ماجه

* اللَّهُمَّ .. اكْفِنِي بِحَلَالِكَ عَنْ حَرَامِكَ وَأَغْنِنِي بِفَضْلِكَ
 عَمَّنْ سِوَاكَ . - الترمذی

الخوف من ضياع العلم ونسيانه

توجيهات الله ﷻ

* قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ﴿٢٥﴾ وَبَسِّرْ لِي أَمْرِي ﴿٢٦﴾
وَأَحْلِلْ عُقْدَةً مِنْ لِسَانِي ﴿٢٧﴾ يَفْقَهُوا قَوْلِي ﴿٢٨﴾ (طه)

* وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا ﴿١١٤﴾ (طه)

توجيهات الرسول ﷺ

* اللَّهُمَّ أَنْفَعْنِي بِمَا عَلَّمْتَنِي وَعَلِّمْنِي مَا يَنْفَعُنِي وَزِدْنِي

عِلْمًا وَالْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى كُلِّ حَالٍ . - ابن ماجه

* كَانَ النَّبِيُّ ﷺ يَقُولُ فِي دُبُرِ الْفَجْرِ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ

عِلْمًا نَافِعًا وَعَمَلًا مُتَقَبَّلًا وَرِزْقًا طَيِّبًا . - أحمد

* اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ
وَالْهَرَمِ وَعَذَابِ الْقَبْرِ اللَّهُمَّ آتِ نَفْسِي تَقْوَاهَا وَزَكَّاهَا
أَنْتَ خَيْرُ مَنْ زَكَّاهَا أَنْتَ وَلِيِّهَا وَمَوْلَاهَا اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ
بِكَ مِنْ قَلْبٍ لَا يَخْشَعُ وَمِنْ نَفْسٍ لَا تَشْبَعُ وَعِلْمٍ لَا
يَنْفَعُ وَدَعْوَةٍ لَا يُسْتَجَابُ لَهَا . - النسائي

الحيرة في اتخاذ القرار

(الاستشارة)

توجيهات الرسول ﷺ

* عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُعَلِّمُنَا الْإِسْتِخَارَةَ فِي الْأُمُورِ كُلِّهَا كَمَا يُعَلِّمُنَا السُّورَةَ مِنَ الْقُرْآنِ يَقُولُ إِذَا هُمْ أَخَذَكُمْ بِالْأَمْرِ فَلْيَرْكَعْ رَكَعَتَيْنِ مِنْ غَيْرِ الْفَرِيضَةِ ثُمَّ لِيَقُلِ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَخِيرُكَ بِعِلْمِكَ وَأَسْتَقْدِرُكَ بِقُدْرَتِكَ وَأَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ الْعَظِيمِ فَإِنَّكَ تَقْدِرُ وَلَا أَقْدِرُ وَتَعْلَمُ وَلَا أَعْلَمُ وَأَنْتَ عَلَّامُ الْغُيُوبِ اللَّهُمَّ إِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنَّ هَذَا الْأَمْرَ خَيْرٌ لِي فِي دِينِي وَمَعَاشِي وَعَاقِبَةِ أُمْرِي أَوْ قَالَ عَاجِلِ أَمْرِي وَآجِلِهِ فَأَقْدِرْهُ لِي وَيَسِّرْهُ لِي ثُمَّ بَارِكْ لِي فِيهِ وَإِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنَّ هَذَا الْأَمْرَ شَرٌّ لِي فِي دِينِي

وَمَعَاشِي وَعَاقِبَةُ أَمْرِي أَوْ قَالَ فِي عَاجِلِ أَمْرِي وَآجِلِهِ
فَاصْرِفْهُ عَنِّي وَاصْرِفْنِي عَنْهُ وَاقْدِرْ لِي الْخَيْرَ حِينَئِذٍ
كَانَ ثُمَّ أَرْضِيَنِي .. قَالَ وَيُسَمِّي حَاجَتَهُ . - البخاري

* كَانَ إِذَا قَامَ مِنَ اللَّيْلِ افْتَتَحَ صَلَاتَهُ اللَّهُمَّ رَبَّ جِبْرَائِيلَ
وَمِيكَائِيلَ وَإِسْرَافِيلَ فَاطْفِرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ عَالِمَ
الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ أَنْتَ تَحْكُمُ بَيْنَ عِبَادِكَ فِيمَا كَانُوا فِيهِ
يَخْتَلِفُونَ اهْدِنِي لِمَا اخْتَلَفَ فِيهِ مِنَ الْحَقِّ بِإِذْنِكَ إِنَّكَ
تَهْدِي مَنْ تَشَاءُ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ . - مسلم

* اللَّهُمَّ خِرْ لِي وَاخْتَرْ لِي . - الترمذي

القلق من ضيق السكن

توجيهات الرسول ﷺ

* يَقُولُ فِي صَلَاتِهِ اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي وَوَسِّعْ لِي فِي
دَارِي وَبَارِكْ لِي فِيمَا رَزَقْتَنِي . - أحمد

الخوف من المرض وطلب الشفاء

توجيهات الله ﷻ

- * إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (البقرة ١٥٦)
- * وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ ﴿٨٣﴾ (الأنبياء)
- * الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ ﴿٧٨﴾ وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ ﴿٧٩﴾ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿٨٠﴾ وَالَّذِي يُمِيتُنِي ثُمَّ يُحْيِينِ ﴿٨١﴾ وَالَّذِي أَطْمَعُ أَنْ يَغْفِرَ لِي خَطِيئَتِي يَوْمَ الدِّينِ ﴿٨٢﴾ (الشعراء)

توجيهات الرسول ﷺ

- * ضَعْ يَدَكَ عَلَى الَّذِي تَأَلَّمَ مِنْ جَسَدِكَ وَقُلْ بِاسْمِ اللَّهِ ثَلَاثًا وَقُلْ سَبْعَ مَرَّاتٍ أَعُوذُ بِاللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأُحَاذِرُ . - مسلم
- * قَالَ أَنَسٌ : أَلَا أَخْبِرُكَ رُقِيَّةَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ

عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ السَّائِلُ : بَلَى . . قَالَ : اللَّهُمَّ رَبَّ
النَّاسِ مُذْهِبَ الْبَاسِ اشْفِ أَنْتَ الشَّافِي لَا شَافِيَ إِلَّا أَنْتَ
شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقَمًا . - البخارى

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبَرَصِ وَالْجُنُونِ وَالْجَذَامِ وَمِنْ
سَيِّئِ الْأَسْقَامِ . - أبو داود

اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي اللَّهُمَّ
عَافِنِي فِي بَصَرِي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ .. تُعِيدُهَا ثَلَاثًا حِينَ
تُصْبِحُ وَثَلَاثًا حِينَ تُمْسِي . - أبو داود

رَبَّنَا اللَّهُ الَّذِي فِي السَّمَاءِ تَقَدَّسَ اسْمُكَ . . أَمْرُكَ فِي
السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ .. كَمَا رَحِمْتِكَ فِي السَّمَاءِ فَاجْعَلْ
رَحْمَتَكَ فِي الْأَرْضِ اغْفِرْ لَنَا حُوبَنَا وَخَطَايَانَا أَنْتَ رَبُّ
الطَّيِّبِينَ أَنْزِلْ رَحْمَةً مِنْ رَحْمَتِكَ وَشِفَاءً مِنْ شِفَائِكَ
عَلَى هَذَا الْوَجَعِ فَيَبْرَأَ . - أبو داود

الخوف من النوم المضطرب

توجيهات الرسول ﷺ

* إِذَا أَرَدْتَ مَضْجَعَكَ فَقُلْ اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ
وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ وَوَجَّهْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ وَأَلْجَأْتُ
ظَهْرِي إِلَيْكَ رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ لَا مَلْجَأَ وَلَا مُنْجَا مِنْكَ
إِلَّا إِلَيْكَ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ
. . فَإِنْ مِتَّ مَتَّ عَلَى الْفِطْرَةِ . - البخارى

* إِذَا فَرَعَ أَحَدُكُمْ فِي النَّوْمِ فَلْيَقُلْ أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ
التَّامَّاتِ مِنْ غَضَبِهِ وَعِقَابِهِ وَشَرِّ عِبَادِهِ وَمِنْ هَمْزَاتِ
الشَّيَاطِينِ وَأَنْ يَحْضُرُونَ . - الترمذى

* الرُّؤْيَا الْحَسَنَةُ مِنَ اللَّهِ فَإِذَا رَأَى أَحَدُكُمْ مَا يُحِبُّ فَلَا
يُحَدِّثُ بِهِ إِلَّا مَنْ يُحِبُّ وَإِذَا رَأَى مَا يَكْرَهُ فَلْيَتَعَوَّذْ بِاللَّهِ
مِنْ شَرِّهَا وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَلْيَتَوَلَّ ثَلَاثًا وَلَا يُحَدِّثْ
بِهَا أَحَدًا فَإِنَّهَا لَنْ تَضُرَّهُ . - البخارى

مواجهة الأزمات الطارئة

القلق عامة والغم والحزن

توجيهات الله ﷻ

*...لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَنَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ

الظَّالِمِينَ ﴿٨٧﴾ (الأنبياء)

توجيهات الرسول ﷺ

* قُلْ إِذَا أَصْبَحْتَ وَإِذَا أَمْسَيْتَ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ

الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَأَعُوذُ بِكَ

مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ

الرَّجَالِ . - أبو داود

* إِذَا أَصْبَحَ أَحَدُكُمْ فَلْيَقُلْ أَصْبَحْنَا وَأَصْبَحَ الْمَلِكُ لِلَّهِ رَبِّ

الْعَالَمِينَ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ خَيْرَ هَذَا الْيَوْمِ فَتَحَهُ وَنَصَرَهُ

وَنُورَهُ وَبَرَكَتَهُ وَهُدَاهُ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا فِيهِ وَشَرِّ

مَا بَعْدَهُ ثُمَّ إِذَا أَمْسَى فَلْيَقُلْ مِثْلَ ذَلِكَ . - أبو داود

* دَعَوَاتُ الْمَكْرُوبِ .. اللَّهُمَّ رَحِمَتَكَ أَرْجُو فَلَا تَكِلْنِي

إِلَى نَفْسِي طَرْفَةً عَيْنٍ أَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا

أَنْتَ . - أحمد

* اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُوعِ فَإِنَّهُ يُنْسِ الضَّجِيعَ

وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْخِيَانَةِ فَإِنَّهَا بَنَسَتْ الْبَطَانَةَ . - النسائي

* أَلَا لَا يَتَمَنَّى أَحَدُكُمْ الْمَوْتَ لِيُضْرَ نَزَلَ بِهِ فَإِنْ كَانَ لَا بُدَّ

مُتَمَنِّيًا الْمَوْتَ فَلْيَقُلْ اللَّهُمَّ أَخْبِنِي مَا كَانَتْ الْحَيَاةُ خَيْرًا

لِي وَتَوَفَّنِي مَا كَانَتْ الْوَفَاةُ خَيْرًا لِي . - البخاري

* اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ وَابْنُ عَبْدِكَ وَابْنُ أَمَتِكَ نَاصِيَتِي بِيَدِكَ

مَاضٍ فِي حُكْمِكَ عَدَلٌ فِي قَضَاؤِكَ أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ

لَكَ سَمِيَتْ بِهِ نَفْسُكَ أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ أَوْ أَنْزَلْتَهُ

فِي كِتَابِكَ أَوْ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ أَنْ

تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي وَنُورَ صَدْرِي وَجِلَاءَ حُزْنِي

وَذَهَابَ هَمِّي . - أحمد

الانزعاج عند وقوع المصائب

توجيهات الله ﷻ

*...وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٢١٦﴾ (البقرة)

* وَلَنْبَلُوَنَّكُمْ شَيْءٌ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾ (البقرة)

* وَاتَّبِعْ مَا يُوحَىٰ إِلَيْكَ وَأَصِرْ حَتَّىٰ يَخُفَّكَ اللَّهُ وَهُوَ خَيْرُ الْحَاكِمِينَ ﴿١٠٩﴾ (يونس)

* وَأَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ ﴿١١٥﴾ (هود)

* وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ
وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ ﴿١٢٧﴾ (النحل)
* يَبْنِيْ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ
الْمُنْكَرِ وَأَصْبِرْ عَلَى مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ
الْأُمُورِ ﴿١٧﴾ (لقمان)

* وَأَصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ فَإِنَّكَ بِأَعْيُنِنَا وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ
حِينَ تَقُومُ ﴿٤٨﴾ (الطور)

توجيهات الرسول ﷺ

* عَنْ أُمِّ سَلَمَةَ أَنَّهَا قَالَتْ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَا مِنْ مُسْلِمٍ تُصِيبُهُ مُصِيبَةٌ فَيَقُولُ مَا
أَمَرَهُ اللَّهُ أَنَا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ اللَّهُمَّ أَجِرْنِي فِي
مُصِيبَتِي وَأَخْلِفْ لِي خَيْرًا مِنْهَا إِلَّا أَخْلَفَ اللَّهُ لَهُ خَيْرًا
مِنْهَا قَالَتْ فَلَمَّا مَاتَ أَبُو سَلَمَةَ قُلْتُ أَيُّ الْمُسْلِمِينَ خَيْرٌ

مِنْ أَبِي سَلَمَةَ أَوَّلُ بِنْتٍ هَاجَرَ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى
 اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ثُمَّ إِنِّي قُلْتُهَا فَأَخْلَفَ اللَّهُ لِي رَسُولُ اللَّهِ
 صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَتْ أُرْسِلْ إِلَيَّ رَسُولُ اللَّهِ
 صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خَاطِبَ بْنَ أَبِي بَلْتَعَةَ يَخْطُبُنِي لَهُ
 فَقُلْتُ إِنَّ لِي بِنْتًا وَأَنَا غَيُورٌ فَقَالَ أَمَا ابْنَتُهَا فَتَدْعُو اللَّهَ
 أَنْ يُغْنِيَهَا عَنْهَا وَأَدْعُو اللَّهَ أَنْ يَذْهَبَ بِالْغَيْرَةِ . — مسلم
 * لَعَنَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ النَّاحَةَ
 وَالْمُسْتَمِعَةَ . — مسلم

القلق من الجفاف وقلة المطر

توجيهات الرسول ﷺ

* اللَّهُمَّ اسْقِ عِبَادَكَ وَبَهَائِمَكَ وَأَنْشُرْ رَحْمَتَكَ وَأَخِي بَلَدَكَ
الْمَيِّتَ . — أبو داود

* اللَّهُمَّ أَعِثْنَا اللَّهُمَّ أَعِثْنَا اللَّهُمَّ أَعِثْنَا . — مسلم

القلق من شدة المطر

توجيهات الرسول ﷺ

* اللَّهُمَّ حَوَالَيْنَا وَلَا عَلَيْنَا اللَّهُمَّ عَلَى الْأَكَامِ
وَالْجِبَالِ وَالْأَجَامِ وَالظِّرَابِ وَالْأَوْدِيَةِ وَمَنَْابِتِ
الشَّجَرِ . — البخارى

الخوف من شدة الريح

والصواعق والرعد

توجيهات الرسول ﷺ

* قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا تَسُبُّوا الرِّيحَ فَإِذَا رَأَيْتُمْ مَا تَكْرَهُونَ فَقُولُوا اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ مِنْ خَيْرِ هَذِهِ الرِّيحِ وَخَيْرِ مَا فِيهَا وَخَيْرِ مَا أُمِرْتُ بِهِ وَنَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ هَذِهِ الرِّيحِ وَشَرِّ مَا فِيهَا وَشَرِّ مَا أُمِرْتُ بِهِ . - الترمذی

* كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا سَمِعَ الرَّعْدَ وَالصَّوَاعِقَ قَالَ اللَّهُمَّ لَا تَقْتُلْنَا بِغَضَبِكَ وَلَا تُهْلِكْنَا بِعَذَابِكَ وَعَافِنَا . - الترمذی

الخوف من الفقر وزوال النعم

الخوف من الفقر

توجيهات الرسول ﷺ

* كَانَ يَقُولُ إِذَا صَلَّى الصُّبْحَ حِينَ يُسَلِّمُ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ
عِلْمًا نَافِعًا وَرِزْقًا طَيِّبًا وَعَمَلًا مُتَقَبَّلًا . - ابن ماجه

* اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُوعِ فَإِنَّهُ يُؤْسِ الضَّجِيعُ
وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْخِيَانَةِ فَإِنَّهَا يُّسْتِ الْبِطَانَةُ . - النسائي

* اللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَاوَاتِ السَّبْعِ وَرَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ رَبَّنَا
وَرَبَّ كُلِّ شَيْءٍ مُنْزِلَ التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ وَالْقُرْآنِ الْعَظِيمِ
أَنْتَ الْأَوَّلُ فَلَيْسَ قَبْلَكَ شَيْءٌ وَأَنْتَ الْآخِرُ فَلَيْسَ بَعْدَكَ
شَيْءٌ وَأَنْتَ الظَّاهِرُ فَلَيْسَ فَوْقَكَ شَيْءٌ وَأَنْتَ الْبَاطِنُ
فَلَيْسَ دُونَكَ شَيْءٌ اقْضِ عَنَّا الدَّيْنَ وَأَغْنِنَا مِنَ الْفَقْرِ .

- ابن ماجه

* اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْفَقْرِ وَالْقِلَّةِ وَالزَّلَّةِ وَأَعُوذُ بِكَ
أَنْ أَظْلِمَ أَوْ أُظْلَمَ . - أبو داود

* اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكُفْرِ وَالْفَقْرِ وَعَذَابِ
الْقَبْرِ . - النسائي

الخوف من زوال النعم

توجيهات الله ﷻ

* الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ (٢ الفاتحة)

* .. وَلَوْلَا إِذْ دَخَلْتَ جَنَّتَكَ قُلْتَ مَا شَاءَ اللَّهُ لَا قُوَّةَ

إِلَّا بِاللَّهِ إِنْ تَرَنِ أَنَا أَقَلَّ مِنْكَ مَالًا وَوَلَدًا ﴿٣٩﴾

(الكهف)

رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ
وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي
بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴿١٩﴾ (النمل)

توجيهات الرسول ﷺ

* يَا رَبَّ لَكَ الْحَمْدُ كَمَا يَنْبَغِي لِجَلَالِ وَجْهِكَ وَلِعَظِيمِ

سُلْطَانِكَ . - ابن ماجه

* رَبَّنَا وَلَكَ الْحَمْدُ حَمْدًا كَثِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ

- البخارى

* اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ زَوَالِ نِعْمَتِكَ وَتَحَوُّلِ عَافِيَتِكَ

وَفُجَاءَةِ نِقْمَتِكَ وَجَمِيعِ سَخَطِكَ . - مسلم

* اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي وَوَسِّعْ لِي فِي دَارِي وَبَارِكْ لِي

فِيمَا رَزَقْتَنِي . - الترمذى

* اللَّهُمَّ اجْعَلْ سِرِّي خَيْرًا مِنْ عَلَانِيَتِي وَاجْعَلْ عَلَانِيَتِي

صَالِحَةً اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ صَالِحِ مَا تُؤْتِي النَّاسَ

مِنَ الْمَالِ وَالْأَهْلِ وَالْوَلَدِ غَيْرِ الضَّالِّ وَلَا

الْمُضِلِّ . - الترمذى

* اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ نَعِيمًا لَا يَبِيدُ وَقُرَّةَ عَيْنٍ لَا تَنْفَدُ

وَمُرَافَقَةَ النَّبِيِّ مُحَمَّدٍ فِي أَعْلَى الْجَنَّةِ جَنَّةِ

الْخُلْدِ . - أحمد

مواجهة قلق الشيخوخة والموت

الخوف من الشيخوخة

توجيهات الرسول ﷺ

* اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ
وَالْهَرَمِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ

الْمَحْيَا وَالْمَمَاتِ . - البخارى

* اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ
وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ أَنْ أُرَدَّ إِلَى أَرْذَلِ الْعُمُرِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ

عَذَابِ الْقَبْرِ . - البخارى

الخوف من الموت

وما بعد الموت

توجيهات الرسول ﷺ

* اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ أَنْ أَمُوتَ غَمًّا أَوْ هَمًّا أَوْ أَنْ أَمُوتَ غَرْقًا أَوْ أَنْ يَتَخَبَّطَنِي الشَّيْطَانُ عِنْدَ الْمَوْتِ أَوْ أَنْ أَمُوتَ لَدِيغًا . - أحمد

* إِذَا تَشَهَّدَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْتَعِذْ بِاللَّهِ مِنْ أَرْبَعٍ يَقُولُ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ جَهَنَّمَ وَمِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ وَمِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا وَالْمَمَاتِ وَمِنْ شَرِّ فِتْنَةِ الْمَسِيحِ الدَّجَالِ . - مسلم

* عَنْ عَائِشَةَ أَنَّهَا قَالَتْ رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَهُوَ بِالْمَوْتِ وَعِنْدَهُ قَدَحٌ فِيهِ مَاءٌ وَهُوَ يُدْخِلُ يَدَهُ فِي الْقَدَحِ ثُمَّ يَمْسَحُ وَجْهَهُ بِالْمَاءِ ثُمَّ يَقُولُ اللَّهُمَّ أَعِنِّي عَلَى غَمَرَاتِ الْمَوْتِ أَوْ سَكَرَاتِ الْمَوْتِ . - الترمذی

* اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَرَمِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ السَّرَدِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْغَمِّ وَالْغَرَقِ وَالْحَرَقِ وَالْهَرَمِ وَأَعُوذُ بِكَ أَنْ يَتَخَبَّطَنِي الشَّيْطَانُ عِنْدَ الْمَوْتِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ أَنْ أَمُوتَ فِي سَبِيلِكَ مُذْبِرًا وَأَعُوذُ بِكَ أَنْ أَمُوتَ لَدِيغًا . - أحمد

* كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَتَعَوَّذُ بِدُبُرِ كُلِّ صَلَاةٍ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَأَعُوذُ بِكَ أَنْ

أُرَدُّ إِلَى أَرْدَلِ الْعُمُرِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الدُّنْيَا وَأَعُوذُ
بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ . - البخارى

* اللَّهُمَّ رَبَّ جِبْرَائِيلَ وَمِيكَائِيلَ وَرَبَّ إِسْرَافِيلَ أَعُوذُ بِكَ
مِنْ حَرِّ النَّارِ وَمِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ . - النسائى

* اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ أَنْ أَمُوتَ غَمًّا أَوْ هَمًّا أَوْ أَنْ أَمُوتَ
غَرَقًا أَوْ أَنْ يَتَخَبَّطَنِي الشَّيْطَانُ عِنْدَ الْمَوْتِ أَوْ أَنْ
أَمُوتَ لَدِيغًا . - أحمد

الخوف

على مصير الأموات

توجيهات الرسول ﷺ

* يَقُولُ فِي الصَّلَاةِ عَلَى الْمَيِّتِ اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِحَيِّنَا
وَمَيِّتِنَا وَشَاهِدِنَا وَغَائِبِنَا وَذَكَرِنَا وَأُنْثَانَا وَصَغِيرِنَا
وَكَبِيرِنَا . - النسائي

* صَلَّى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلَى جَنَازَةٍ
فَقَالَ اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِحَيِّنَا وَمَيِّتِنَا وَصَغِيرِنَا وَكَبِيرِنَا وَذَكَرِنَا
وَأُنْثَانَا وَشَاهِدِنَا وَغَائِبِنَا اللَّهُمَّ مَنْ أَحْيَيْتَهُ مِنَّا فَأَحْيِهِ عَلَى
الْإِيمَانِ وَمَنْ تَوَفَّيْتَهُ مِنَّا فَتَوَفَّهُ عَلَى الْإِسْلَامِ اللَّهُمَّ لَا
سَرَّخَرٍ مِنَّا أَجْرَهُ وَلَا تُضِلَّنَا بَعْدَهُ . أبو داود

* اللَّهُمَّ اغْفِرْ لَهُ وَارْحَمْهُ وَاعْفُ عَنْهُ وَعَافِهِ وَأَكْرِمْ نُزُلَهُ
وَوَسِّعْ مَدْخَلَهُ وَاغْسِلْهُ بِمَاءٍ وَتَلَجَ وَبَرْدٍ وَنَقِّهِ مِنْ

الْخَطَايَا كَمَا يُنْقَى الثَّوْبُ الْأَبْيَضُ مِنَ الدَّنَسِ وَأَبْدَلَهُ دَارًا
خَيْرًا مِنْ دَارِهِ وَأَهْلًا خَيْرًا مِنْ أَهْلِهِ وَزَوْجًا خَيْرًا مِنْ
زَوْجِهِ وَقِهِ عَذَابَ الْقَبْرِ وَعَذَابَ النَّارِ . - مسلم

* قَالَ عَوْفُ بْنُ مَالِكٍ يَقُولُ صَلَّى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلَى جَنَازَةٍ فَحَقِظْتُ مِنْ دُعَائِهِ وَهُوَ يَقُولُ
اللَّهُمَّ اغْفِرْ لَهُ وَارْحَمْهُ وَعَافِهِ وَاعْفُ عَنْهُ وَأَكْرِمْ نَزْلَهُ
وَوَسِّعْ مَدْخَلَهُ وَاعْسِلْهُ بِالْمَاءِ وَالتَّلَجِ وَالْبَرْدِ وَنَقِّهِ مِنْ
الْخَطَايَا كَمَا نَقَّيْتَ الثَّوْبَ الْأَبْيَضَ مِنَ الدَّنَسِ وَأَبْدَلَهُ
دَارًا خَيْرًا مِنْ دَارِهِ وَأَهْلًا خَيْرًا مِنْ أَهْلِهِ وَزَوْجًا خَيْرًا
مِنْ زَوْجِهِ وَأَدْخَلَهُ الْجَنَّةَ وَأَعِذْهُ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ أَوْ مِنْ
عَذَابِ النَّارِ . - مسلم

مواجهة الأمراض القلبية

القلق من سوء الخلق

توجيهات الله ﷻ

* وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا .. (البقرة ٨٣)

* خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ

(الأعراف) ﴿١١٩﴾

* يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَسْخَرُوا مِنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ
يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءً مِنْ نِسَاءٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا
مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ
الِاسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ
الظَّالِمُونَ ﴿١١﴾ (الحجرات)

* ... رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا
بِالْإِيمَانِ وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ آمَنُوا
رَبَّنَا إِنَّكَ رَءُوفٌ رَحِيمٌ ﴿١٠﴾ (الحشر)

توجيهات الرسول ﷺ

* كَانَ إِذَا قَامَ إِلَى الصَّلَاةِ قَالَ وَجْهَتُ وَجْهِي لِلَّذِي فَطَرَ
السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ حَنِيفًا وَمَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِينَ إِنَّ
صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ لَا
شَرِيكَ لَهُ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا مِنَ الْمُسْلِمِينَ اللَّهُمَّ أَنْتَ
الْمَلِكُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ أَنْتَ رَبِّي وَأَنَا عَبْدُكَ ظَلَمْتُ نَفْسِي
وَأَعْتَرَفْتُ بِذُنُوبِي فَاعْفُرْ لِي ذُنُوبِي جَمِيعًا إِنَّهُ لَا يَغْفِرُ
الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ وَاهْدِنِي لِأَحْسَنِ الْأَخْلَاقِ لَا يَهْدِي
لِأَحْسَنِهَا إِلَّا أَنْتَ وَاصْرِفْ عَنِّي سَيِّئَهَا لَا يَصْرِفُ عَنِّي
سَيِّئَهَا إِلَّا أَنْتَ . — مسلم

* اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ مُنْكَرَاتِ الْأَخْلَاقِ وَالْأَعْمَالِ
وَالْأَهْوَاءِ قَالَ أَبُو عِيسَى هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ غَرِيبٌ وَعَمُّ
زِيَادِ بْنِ عِلَاقَةَ هُوَ قُطَيْبَةُ بْنُ مَالِكٍ صَاحِبُ النَّبِيِّ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ . - الترمذی

* اللَّهُمَّ أَحْسَنْتَ خَلْقِي فَأَحْسِنْ خُلُقِي . - أحمد

* اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الشَّقَاقِ وَالنَّفَاقِ وَسُوءِ الْأَخْلَاقِ.
- النسائي

* اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ مُنْكَرَاتِ الْأَخْلَاقِ وَالْأَعْمَالِ
وَالْأَهْوَاءِ . - الترمذی

* اللَّهُمَّ أَلْهِمْنِي رُشْدِي وَأَعِزَّنِي مِنْ شَرِّ نَفْسِي . - الترمذی

* اللَّهُمَّ قِنِّي شَرَّ نَفْسِي وَأَعِزِّمْ لِي عَلَى أَرْشَدِ أَمْرِي .

- أحمد

القلق من العجز والكسل

توجيهات الرسول ﷺ

* اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْهَرَمِ

وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا وَالْمَمَاتِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ

عَذَابِ الْقَبْرِ . - البخارى

* اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْكَسَلِ وَعَذَابِ

الْقَبْرِ . - الترمذى

* لَا تَدْعَنْ فِي دُبُرِ كُلِّ صَلَاةٍ تَقُولُ اللَّهُمَّ أَعِزِّي عَلَى

ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحَسَنِ عِبَادَتِكَ . - أبو داود

الخوف شدة الغضب

توجيهات الله ﷻ

* ... رَبِّ أَشْرَحْ لِي صَدْرِي ﴿٢٥﴾ وَسِّرْ لِي أَمْرِي ﴿٢٦﴾
وَأَحْلِلْ عُقْدَةً مِنْ لِسَانِي ﴿٢٧﴾ يَفْقَهُوا قَوْلِي ﴿٢٨﴾ (طه)

* وَقُلْ رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ ﴿٩٧﴾
وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونِ ﴿٩٨﴾ (المؤمنون)

توجيهات الرسول ﷺ

* اَللّٰهُمَّ اِنِّىْ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيْمِ . - أبو داود

* لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ

الغَضَبِ - البخارى

* قَالَ رَجُلًا لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَوْصِنِي قَالَ لَا
تَغْضَبُ فَرَدَّدَ مِرَارًا قَالَ لَا تَغْضَبُ . - البخارى

الخوف من الكبر

والإستخفاف بالآخرين

توجيهات الله ﷻ

* لَا جَرَمَ أَنْ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا يُسْرُونَ وَمَا يُعْلِنُونَ^٤
إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْتَكْبِرِينَ ﴿٢٣﴾ (النحل)

* فَادْخُلُوا أَبْوَابَ جَهَنَّمَ خَالِدِينَ فِيهَا فَلَئْسَ مَثْوًى
الْمُتَكَبِّرِينَ ﴿٢٩﴾ (النحل)

* وَلَا تَصْعَرَ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ
لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿١٨﴾ (لقمان)

* إِنَّ شَجَرَتَ الزَّقُّومِ ﴿٤٣﴾ طَعَامُ الْأَثِيمِ ﴿٤٤﴾
 كَالْمُهْلِ يَغْلِي فِي الْبُطُونِ ﴿٤٥﴾ كَغَلِي الْحَمِيمِ
 ﴿٤٦﴾ خَذُوهُ فَاَعْتَلُوهُ إِلَى سَوَاءِ الْجَحِيمِ ﴿٤٧﴾ ثُمَّ
 صُبُّوا فَوْقَ رَأْسِهِ مِنْ عَذَابِ الْحَمِيمِ ﴿٤٨﴾
 ذُقْ إِنَّكَ أَنْتَ الْعَزِيزُ الْكَرِيمُ ﴿٤٩﴾

(الدخان)

* يَتَأَيَّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ
 يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُنَّ
 خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ
 بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ
 فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ ﴿١١﴾ (الحجرات)

توجيهات الرسول ﷺ

* اللَّهُمَّ أَحْنِني مِسْكِينًا وَأَمِثْني مِسْكِينًا وَاحْشُرْني فِي

زُمرَةِ الْمَساكِينِ . - ابن ماجه

* كان صلى الله عليه وسلم يقول في صلاته :...اللَّهُ

أَكْبَرُ كَبِيرًا اللَّهُ أَكْبَرُ كَبِيرًا اللَّهُ أَكْبَرُ كَبِيرًا وَالْحَمْدُ لِلَّهِ

كَثِيرًا وَالْحَمْدُ لِلَّهِ كَثِيرًا وَالْحَمْدُ لِلَّهِ كَثِيرًا وَسُبْحَانَ اللَّهِ

بُكْرَةً وَأَصِيلًا ثَلَاثًا أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ مِنْ نَفْخِهِ

وَنَفْثِهِ وَهَمْزِهِ . . . قَالَ نَفَثَ الشَّعْرُ وَنَفَخَ الْكَبِيرُ

وَهَمْزُهُ الْمَوْتَةُ . - أبو داود

* كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا قَامَ مِنَ اللَّيْلِ

فَكَثَّرَ قَالَ سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ وَتَبَارَكَ اسْمُكَ

وَتَعَالَى جَدُّكَ وَلَا إِلَهَ غَيْرُكَ أَعُوذُ بِاللَّهِ السَّمِيعِ الْعَلِيمِ

مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ مِنْ هَمْزِهِ وَنَفْثِهِ وَنَفْخِهِ ثُمَّ يَسْتَفْتِحُ

صَلَاتَهُ قَالَ جَعَقَرُ وَقَسَرَهُ مَطَرُ هَمْزُهُ الْمَوْتَةُ وَنَفَثَهُ

الشَّعْرُ وَنَفَخَهُ الْكَبِيرُ . - الدارمي

القلق من غرور النفس

توجيهات الله ﷻ

* ... فَلَا تُزَكُّوْا أَنْفُسَكُمْ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنِ اتَّقَى ﴿٣٢﴾
 (النجم)
 * ... إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿١٨﴾ (لقمان)
 * وَمَا بِكُمْ مِنْ نِعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ ثُمَّ إِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ^٤
 فَإِلَيْهِ تَجْرُونَ ﴿٥٣﴾ (النحل)
 * قُلْ لَا أَمْلِكُ لِنَفْسِي نَفْعًا وَلَا ضَرًّا إِلَّا مَا شَاءَ اللَّهُ^٥
 .. (الأعراف ١٨٨)

توجيهات الرسول ﷺ

* اللَّهُمَّ رَحِمَتَكَ أَرْجُو فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرَفَةَ عَيْنٍ
 وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ . - أبو داود

* النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَقُولُ فِي دُبُرِ كُلِّ صَلَاةٍ مَكْتُوبَةٍ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَخَذَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ.. لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ اللَّهُمَّ لَا مَانِعَ لِمَا أُعْطِيتَ وَلَا مُعْطِيَ لِمَا مَنَعْتَ وَلَا يَنْفَعُ ذَا الْجَدِّ مِنْكَ الْجَدُّ . - البخارى

القلق من النفاق

توجيهات الله ﷻ

* بَشِّرِ الْمُنَافِقِينَ بِأَنَّ لَهُمْ عَذَابًا أَلِيمًا ﴿١٣٨﴾ (النساء)
 * إِنَّ الْمُنَافِقِينَ يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَدِيعُهُمْ وَإِذَا
 قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُسَالَى يُرَاءُونَ النَّاسَ
 وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا ﴿١٤٢﴾ (النساء)
 * إِنَّ الْمُنَافِقِينَ فِي الدَّرَكِ الْأَسْفَلِ مِنَ النَّارِ وَلَنْ
 تَجِدَ لَهُمْ نَصِيرًا ﴿١٤٥﴾ (النساء)

توجيهات الرسول ﷺ

* اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الشَّقَاقِ وَالنَّفَاقِ وَسُوءِ
 الْأَخْلَاقِ . - النسائي

القلق من الجبن والبخل

توجيهات الرسول ﷺ

* اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ
وَالْبُخْلِ وَالْهَرَمِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ وَأَعُوذُ بِكَ
مِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا وَالْمَمَاتِ . - البخارى

* اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ
وَالْهَرَمِ وَعَذَابِ الْقَبْرِ اللَّهُمَّ آتِ نَفْسِي تَقْوَاهَا وَزَكَّاهَا
أَنْتَ خَيْرُ مَنْ زَكَّاهَا أَنْتَ وَلِيِّهَا وَمَوْلَاهَا اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ
بِكَ مِنْ عِلْمٍ لَا يَنْفَعُ وَمِنْ قَلْبٍ لَا يَخْشَعُ وَمِنْ نَفْسٍ لَا
تَسْبُعُ وَمِنْ دَعْوَةٍ لَا يُسْتَجَابُ لَهَا . - مسلم

* اللهم إني أعوذ بك من الجبن والبخل وسوء العمر
وفتنة الصدر وعذاب القبر . - النسائي

مواجهة مشاكل العلاقات مع الآخرين

القلق من سوء العلاقات مع الآخرين

توجيهات الله ﷻ

* وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ
بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُقِيمُونَ
الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَيُطِيعُونَ اللَّهَ
وَرَسُولَهُ أُولَئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ
حَكِيمٌ ﴿٧١﴾ (التوبة)

* مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ
رِحْمَاءٌ بَيْنَهُمْ ۖ ﴿٢٩﴾ (الفتح)
* إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلَحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ
وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴿١٠﴾ (الحجرات)

* وَالَّذِينَ جَاءُوا مِنْ بَعْدِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيمَانِ وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ ءَامَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَءُوفٌ رَحِيمٌ
(الحشر) ١٠

توجيهات الرسول ﷺ

* اللَّهُمَّ أَلْفَ بَيْنٍ قُلُوبِنَا وَأَصْلَحْ ذَاتَ بَيْنِنَا وَاهْدِنَا سُبُلَ السَّلَامِ وَنَجِّنَا مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَجَنِّبْنَا الْقَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ وَبَارِكْ لَنَا فِي أَسْمَاعِنَا وَأَبْصَارِنَا وَقُلُوبِنَا وَأَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا وَتُبْ عَلَيْنَا إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ وَاجْعَلْنَا شَاكِرِينَ لِنِعْمَتِكَ مُشِينَ بِهَا قَابِلِيهَا وَأَيِّمَهَا عَلَيْنَا . — أبو داود

* كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا قَامَ مِنَ اللَّيْلِ افْتَتَحَ صَلَاتَهُ قَالَ اللَّهُمَّ رَبَّ جِبْرِيلَ وَمِيكَائِيلَ وَإِسْرَافِيلَ

فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ أَنْتَ
تَحْكُمُ بَيْنَ عِبَادِكَ فِيمَا كَانُوا فِيهِ يَخْتَلِفُونَ اللَّهُمَّ
اهْدِنِي لِمَا اخْتَلَفَ فِيهِ مِنَ الْحَقِّ إِنَّكَ تَهْدِي
مَنْ تَشَاءُ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ . - مسلم

الخوف من الحسد

توجيهات الله ﷻ

* قراءة المعوذتين : قل أعوذ برب الفلق . قل أعوذ
برب الناس .

توجيهات الرسول ﷺ

* كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُعَوِّذُ الْحَسَنَ
وَالْحُسَيْنَ وَيَقُولُ : إِنَّ أَبَاكُمَا كَانَ يُعَوِّذُ بِهَا إِسْمَاعِيلَ
وَإِسْحَاقَ أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ
وَهَامَةٍ وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَامَةٍ . - البخاري

* أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ غَضَبِهِ وَشَرِّ عِقَابِهِ وَمِنْ
هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَأَنْ يَخْضَرُوا . — أبو داود

الخوف من الأعداء

وشماتتهم

توجيهات الله ﷻ

* قُلْ مَنْ ذَا الَّذِي يَعْصِمُكُمْ مِنَ اللَّهِ إِنْ أَرَادَ بِكُمْ سُوءًا
أَوْ أَرَادَ بِكُمْ رَحْمَةً وَلَا يَجِدُونَ لَهُمْ مِنْ دُونِ اللَّهِ وَلِيًّا
وَلَا نَصِيرًا ﴿١٧﴾ (الأحزاب)

* ... حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ
وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ ﴿١٢٩﴾ (التوبة)

* ... عَلَى اللَّهِ تَوَكَّلْنَا رَبَّنَا لَا تَجْعَلْنَا فِتْنَةً لِّلْقَوْمِ
الظَّالِمِينَ ﴿٨٥﴾ وَنَجِّنَا بِرَحْمَتِكَ مِنَ الْقَوْمِ
الْكَافِرِينَ ﴿٨٦﴾ (يونس)

* ... رَبَّنَا عَلَيْكَ تَوَكَّلْنَا وَإِلَيْكَ أَنَبْنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ
﴿٤﴾ (المتحنة)

توجيهات الرسول ﷺ

* اللَّهُمَّ مَنْزِلَ الْكِتَابِ وَمُجْرِيَ السَّحَابِ وَهَازِمَ الْأَخْزَابِ
اهْزِمْهُمْ وَانصُرْنَا عَلَيْهِمْ . - البخارى

* اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدِّينِ وَغَلَبَةِ الْعَدُوِّ
وَشِمَاتَةِ الْأَعْدَاءِ . - النسائى

* اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِنَا وَآمِنْ رَوْعَاتِنَا .. قَالَ رَاوِي
الحدِيث :

فَضْرَبَ اللَّهُ عِزًّا وَجَلًّا وَجُوهَ أَعْدَائِهِ بِالرَّيْحِ . - أحمد

الخوف من الظلم

والظالمين

توجيهات الله ﷻ

* الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ
فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ
وَنِعْمَ الْوَكِيلُ ﴿١٧٢﴾ (آل عمران)

* .. رَبَّنَا لَا تَجْعَلْنَا مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ ﴿٤٧﴾ (الأعراف)
* .. حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ
وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ ﴿١٢٩﴾ (التوبة)

* .. رَبَّنَا لَا تَجْعَلْنَا فِتْنَةً لِّلْقَوْمِ الظَّالِمِينَ ﴿٨٥﴾ (يونس)
* ... رَبِّ بَحِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ ﴿٢١﴾ (القصص)

* .. رَبِّ أَنْصُرْنِي عَلَى الْقَوْمِ الْمُفْسِدِينَ ﴿٢٠﴾ (العنكبوت)

توجيهات الرسول ﷺ

* اللَّهُمَّ إِنَّا نَجْعَلُكَ فِي نُحُورِهِمْ وَنَعُوذُ بِكَ مِنْ

شُرُورِهِمْ . - أبو داود

* اللَّهُمَّ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي ظُلْمًا كَثِيرًا وَلَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا

أَنْتَ فَاغْفِرْ لِي مَغْفِرَةً مِنْ عِنْدِكَ وَارْحَمْنِي إِنَّكَ أَنْتَ

الْغَفُورُ الرَّحِيمُ . - البخاري

* اللَّهُمَّ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ فَأَيُّمَا مُسْلِمٍ جَلَدْتَهُ أَوْ سَبَبْتَهُ أَوْ لَعَنْتَهُ

فَاجْعَلْهَا لَهُ زَكَاةً وَأَجْرًا وَقُرْبَةً تُقَرِّبُهُ بِهَا عِنْدَكَ يَوْمَ

الْقِيَامَةِ . - أحمد

* اللَّهُمَّ إِنِّي بَشَرٌ فَلَا تُعَاقِبْنِي .. أَيُّمَا رَجُلٍ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ

أَذَيْتُهُ وَشَتَمْتُهُ فَلَا تُعَاقِبْنِي فِيهِ . - أحمد

* اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْقِلَّةِ وَالْفَقْرِ وَالزَّلَّةِ وَأَعُوذُ بِكَ

أَنْ أَظْلِمَ أَوْ أَظْلَمَ . - النسائي

* اللَّهُمَّ فَأَيُّمَا مُؤْمِنٍ سَبَّبْتُهُ فَاجْعَلْ ذَلِكَ لَهُ قُرْبَةً إِلَيْكَ يَوْمَ
الْقِيَامَةِ . - البخارى

القلق من جار السوء

توجيهات الرسول ﷺ

* اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ جَارِ السُّوءِ فِي دَارِ
الْمَقَامَةِ . - النسائي .

مواجهة المتاعب الزوجية والعائلية

الخوف على الوالدين

توجيهات الله ﷻ

* رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ

الْحِسَابُ ﴿٤١﴾ (إبراهيم)

* رَبِّ اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِمَنْ دَخَلَ بَيْتِي

مُؤْمِنًا وَلِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ ... ﴿٢٨﴾ (نوح)

القلق من عدم الإجابة

توجيهات الله ﷻ

*... رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً إِنَّكَ سَمِيعُ
الدُّعَاءِ ﴿٣٨﴾ (آل عمران)

* رَبِّ هَبْ لِي مِنَ الصَّالِحِينَ ﴿١٠٠﴾ (الصافات)

*... رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ
﴿٨٩﴾ (الأنبياء)

* رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا
وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ ﴿٤٠﴾ (إبراهيم)

الخوف على الذرية من الضلال

توجيهات الله ﷻ

* ... رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ ﴿٣٨﴾ (آل عمران)

* رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ ﴿٤٠﴾ (إبراهيم)

* ... رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا ﴿٧٤﴾ (الفرقان)

* ... رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ ﴿١٥﴾ (الأحقاف)

القلق على صلاح الزوج أو الزوجه

توجيهات الله ﷻ

* ... رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ
أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا ﴿٧٤﴾ (الفرقان)

توجيهات الرسول ﷺ

* عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِذَا أَفَادَ أَحَدُكُمْ
امْرَأَةً أَوْ خَادِمًا أَوْ دَابَّةً فَلْيَأْخُذْ بِنَاصِيَتِهَا وَلْيَقُلْ اللَّهُمَّ
إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ خَيْرِهَا وَخَيْرِ مَا جُبِلَتْ عَلَيْهِ وَأَعُوذُ بِكَ
مِنْ شَرِّهَا وَشَرِّ مَا جُبِلَتْ عَلَيْهِ . - ابن ماجه

القلق من انحياز المشاعر

لإحدى الزوجات

* اللَّهُمَّ هَذَا فِعْلي فِيمَا أُمِّلُكَ فَلَا تُلْمَنِي فِيمَا تَمَلِّكَ وَلَا

أُمِّلُكَ . - ابن ماجه

القلق من متاعب السفر

أو ضلال الطريق

توجيهات الله ﷻ

* ... عَسَى رَبِّي أَنْ يَهْدِيَنِي سَوَاءَ السَّبِيلِ ﴿٢٢﴾
(القصص)

توجيهات الرسول ﷺ

* كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا اسْتَوَى عَلَى بَعِيرِهِ خَارِجًا إِلَى سَفَرٍ كَبُرَ ثَلَاثًا ثُمَّ قَالَ سُبْحَانَ الَّذِي سَخَّرَ لَنَا هَذَا وَمَا كُنَّا لَهُ مُقْرِنِينَ وَإِنَّا إِلَى رَبِّنَا لَمُنْقَلِبُونَ اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ فِي سَفَرِنَا هَذَا الْبِرَّ وَالتَّقْوَى وَمِنَ الْعَمَلِ مَا تَرْضَى اللَّهُمَّ هَوِّنْ عَلَيْنَا سَفَرَنَا هَذَا وَاطْوِ عَنَّا بُعْدَهُ اللَّهُمَّ أَنْتَ الصَّاحِبُ فِي السَّفَرِ وَالْخَلِيفَةُ فِي الْأَهْلِ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ وَعَثَاءِ السَّفَرِ وَكَآبَةِ الْمُنْظَرِ وَسَوْءِ الْمُنْقَلَبِ فِي الْمَالِ وَالْأَهْلِ وَإِذَا رَجَعَ

قَالَهُنَّ وَزَادَ فِيهِنَّ آيُودُنَ تَائِبُونَ عَابِدُونَ لِرَبِّنَا
حَامِدُونَ . - أبو داود

* كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَرَادَ سَفَرًا
قَالَ اللَّهُمَّ بِكَ أَصُولُ وَبِكَ أَحُولُ وَبِكَ أُسِيرُ . - أحمد

* رَجُلٌ أَتَى النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُرِيدُ سَفَرًا
لِيُودِّعَهُ فَقَالَ لَهُ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
أَوْصِيكَ بِتَقْوَى اللَّهِ وَالتَّكْبِيرِ عَلَى كُلِّ شَرَفٍ فَلَمَّا وَلَّى
قَالَ اللَّهُمَّ اطْوِ لَهُ الْبَعِيدَ وَهَوِّنْ عَلَيْهِ السَّفَرَ . - أحمد

أدعية جامعة

الرغبة في جماع صفات الخير

توجيهات الله ﷻ

*... رَبَّنَا إِنَّا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَفِي الْآخِرَةِ
حَسَنَةٌ وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿٢٠١﴾ (البقرة)

*... رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا
وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ
مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ^ط وَاعْفُ
عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى
الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾ (البقرة)

* رَبَّنَا لَا تُرِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ
رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ ﴿٨﴾ (آل عمران)

* رَبَّنَا إِنَّا سَمِعْنَا مُنَادِيًا يُنَادِي لِلْإِيمَانِ أَنْ
ءَامِنُوا بِرَبِّكُمْ فَأَمَّا رَبَّنَا فَأَغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا
وَكَفِّرْ عَنَّا سَيِّئَاتِنَا وَتَوَفَّنَا مَعَ الْأَبْرَارِ ﴿١٩٣﴾

(آل عمران)

* .. رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا

لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ ﴿١٩٤﴾ (الأعراف)

* رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا

وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ ﴿٤٠﴾ (إبراهيم)

* رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ

الْحِسَابُ ﴿٤١﴾ (إبراهيم)

* .. رَبَّنَا أَصْرِفْ عَنَّا عَذَابَ جَهَنَّمَ إِنَّ عَذَابَهَا

كَانَ غَرَامًا ﴿٦٥﴾ (الفرقان)

* رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ
 أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا ﴿٧٤﴾ (الفرقان)
 * رَبَّنَا اكْشِفْ عَنَّا الْعَذَابَ إِنَّا مُؤْمِنُونَ ﴿١٢﴾ (الدخان)
 * رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا
 بِالْإِيمَانِ وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ آمَنُوا
 رَبَّنَا إِنَّكَ رَءُوفٌ رَحِيمٌ ﴿١٠﴾ (الحشر)

توجيهات الرسول ﷺ

* رَبِّ اغْفِرْ لِي خَطِيئَتِي وَجَهْلِي وَإِسْرَافِي فِي أَمْرِي
 كُلِّهِ وَمَا أَنْتَ أَعْلَمُ بِهِ مِنِّي اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي خَطَايَايَ
 وَعَمْدِي وَجَهْلِي وَهَزْلِي وَكُلَّ ذَلِكَ عِنْدِي اللَّهُمَّ اغْفِرْ
 لِي مَا قَدَّمْتُ وَمَا أَخَّرْتُ ، وَمَا أَسْرَرْتُ وَمَا أَعْلَنْتُ
 أَنْتَ الْمُقَدِّمُ وَأَنْتَ الْمُؤَخِّرُ وَأَنْتَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ .

- البخارى

* اللَّهُمَّ اجْعَلْ فِي قَلْبِي نُورًا وَفِي بَصَرِي نُورًا وَفِي
سَمْعِي نُورًا وَعَنْ يَمِينِي نُورًا وَعَنْ يَسَارِي نُورًا
وَفَوْقِي نُورًا وَتَحْتِي نُورًا وَأَمَامِي نُورًا وَخَلْفِي نُورًا
وَعَظْمٌ لِي نُورًا . - مسلم

* اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي وَارْحَمْنِي وَاهْدِنِي وَعَافِنِي وَارْزُقْنِي .
- مسلم

* اللَّهُمَّ فَإِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ النَّارِ وَعَذَابِ النَّارِ وَفِتْنَةِ
الْقَبْرِ وَعَذَابِ الْقَبْرِ وَمِنْ شَرِّ فِتْنَةِ الْغِنَى وَمِنْ شَرِّ فِتْنَةِ
الْفَقْرِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ فِتْنَةِ الْمَسِيحِ الدَّجَالِ اللَّهُمَّ
اغْسِلْ خَطَايَايَ بِمَاءِ التَّلَجِّ وَالْبَرْدِ وَنَقِّ قَلْبِي مِنَ
الْخَطَايَا كَمَا نَقَّيْتَ الثَّوْبَ الْأَبْيَضَ مِنَ الدَّنَسِ وَبَاعِدْ
بَيْنِي وَبَيْنَ خَطَايَايَ كَمَا بَاعَدْتَ بَيْنَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ

اللَّهُمَّ فَإِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ وَالْهَرَمِ وَالْمَأْثَمِ
وَالْمَغْرَمِ . - البخارى

* اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ
وَالْهَرَمِ وَعَذَابِ الْقَبْرِ اللَّهُمَّ أَتِ نَفْسِي تَقْوَاهَا وَزَكَّاهَا
أَنْتَ خَيْرُ مَنْ زَكَّاهَا أَنْتَ وَلِيِّهَا وَمَوْلَاهَا اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ
بِكَ مِنْ عِلْمٍ لَا يَنْفَعُ وَمِنْ قَلْبٍ لَا يَخْشَعُ وَمِنْ نَفْسٍ لَا
تَسْبِغُ وَمِنْ دَعْوَةٍ لَا يُسْتَجَابُ لَهَا . - مسلم

* اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَالْعَجْزِ
وَالْكَسَلِ وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ وَضَلَعِ الدَّيْنِ وَغَلَبَةِ
الرِّجَالِ . - البخارى

* اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ وَالْهَرَمِ وَالْمَأْثَمِ وَالْمَغْرَمِ
وَمِنْ فِتْنَةِ الْقَبْرِ وَعَذَابِ الْقَبْرِ وَمِنْ فِتْنَةِ النَّارِ وَعَذَابِ
النَّارِ وَمِنْ شَرِّ فِتْنَةِ الْغِنَى وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الْفَقْرِ

وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الْمَسِيحِ الدَّجَالِ اللَّهُمَّ اغْسِلْ عَنِّي
خَطَايَايَ بِمَاءِ التَّلَجِّ وَالْبَرْدِ وَنَقِّ قَلْبِي مِنَ الْخَطَايَا كَمَا
نَقَّيْتَ الثَّوْبَ الْأَبْيَضَ مِنَ الدَّنَسِ وَبَاعِدْ بَيْنِي وَبَيْنَ
خَطَايَايَ كَمَا بَاعَدْتَ بَيْنَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ. - البخارى

* اللَّهُمَّ زِدْنَا وَلَا تَقْصُصْنَا وَأَكْرِمْنَا وَلَا تُهِنَّا وَأَعْظِمْ وَلَا
تَحْزِمْنَا وَآثِرْنَا وَلَا تُؤْثِرْ عَلَيْنَا وَارْضِنَا وَارْضَ عَنَّا .
- الترمذى

* اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ رَحْمَةً مِنْ عِنْدِكَ تَهْدِي بِهَا قَلْبِي
وَتَجْمَعُ بِهَا أَمْرِي وَتُلْمُ بِهَا شَعْبِي وَتُصْلِحُ بِهَا غَائِبِي
وَتَرْفَعُ بِهَا شَاهِدِي وَتَرْكَي بِهَا عَمَلِي وَتُلْهِمْنِي بِهَا
رُشْدِي وَتَرُدُّ بِهَا أَلْفَتِي وَتَعْصِمْنِي بِهَا مِنْ كُلِّ سُوءٍ
اللَّهُمَّ أَعْظِمْ إِيْمَانًا وَيَقِيْنًا لَيْسَ بَعْدَهُ كُفْرٌ وَرَحْمَةً أَنْالُ
بِهَا شَرَفَ كَرَامَتِكَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ .. اللَّهُمَّ إِنِّي

أَسْأَلُكَ الْفَوْزَ فِي الْعَطَاءِ وَنَزْلَ الشُّهْدَاءِ وَعَيْشَ السُّعْدَاءِ
وَالنَّصْرَ عَلَى الْأَعْدَاءِ .. اللَّهُمَّ إِنِّي أُنْزِلُ بِكَ حَاجَتِي
وَإِنْ قَصُرَ رَأْيِي وَضَعُفَ عَمَلِي افْتَقَرْتُ إِلَى رَحْمَتِكَ
فَأَسْأَلُكَ يَا قَاضِيَ الْأُمُورِ وَيَا شَافِيَ الصُّدُورِ كَمَا تُجِيرُ
بَيْنَ الْبُحُورِ أَنْ تُجِيرَنِي مِنْ عَذَابِ السَّعِيرِ وَمِنْ دَعْوَةِ
الثُّبُورِ وَمِنْ فِتْنَةِ الْقُبُورِ .. اللَّهُمَّ مَا قَصُرَ عَنْهُ رَأْيِي وَلَمْ
تَبْلُغْهُ نِيَّتِي وَلَمْ تَبْلُغْهُ مَسْأَلَتِي مِنْ خَيْرٍ وَعَدَّتْهُ أَحَدًا مِنْ
خَلْقِكَ أَوْ خَيْرٍ أَنْتَ مُعْطِيهِ أَحَدًا مِنْ عِبَادِكَ فَإِنِّي أَرْغَبُ
إِلَيْكَ فِيهِ وَأَسْأَلُكَ بِرَحْمَتِكَ رَبِّ الْعَالَمِينَ اللَّهُمَّ ذَا الْحَبْلِ
الشَّدِيدِ وَالْأَمْرِ الرَّشِيدِ أَسْأَلُكَ الْأَمْنَ يَوْمَ الْوَعِيدِ وَالْجَنَّةَ
يَوْمَ الْخُلُودِ مَعَ الْمُقَرَّبِينَ الشُّهُودِ الرُّكَّعِ السُّجُودِ
الْمُوفِينَ بِالْعَهْدِ إِنَّكَ رَحِيمٌ وَدُودٌ وَأَنْتَ تَفْعَلُ مَا تُرِيدُ ..

اللَّهُمَّ اجْعَلْنَا هَادِينَ مُهْتَدِينَ غَيْرَ ضَالِّينَ وَلَا مُضِلِّينَ

سَلِّمْنَا لِأَوْلِيَانِكَ وَعَدِّوْا لِأَعْدَائِكَ نُحِبُّ بِحُبِّكَ مَنْ أَحَبَّكَ
وَنُعَادِي بِعَدَاوَتِكَ مَنْ خَالَفَكَ .. اللَّهُمَّ هَذَا الدُّعَاءُ وَعَلَيْكَ
الْإِجَابَةُ وَهَذَا الْجُهْدُ وَعَلَيْكَ التُّكْلَانُ اللَّهُمَّ اجْعَلْ لِي نُورًا فِي
قَلْبِي وَنُورًا فِي قَبْرِي وَنُورًا مِنْ بَيْنِ يَدَيَّ وَنُورًا مِنْ خَلْفِي
وَنُورًا عَنْ يَمِينِي وَنُورًا عَنْ شِمَالِي وَنُورًا مِنْ فَوْقِي
وَنُورًا مِنْ تَحْتِي وَنُورًا فِي سَمْعِي وَنُورًا فِي بَصَرِي
وَنُورًا فِي شَعْرِي وَنُورًا فِي بَشَرِي وَنُورًا فِي لَحْمِي
وَنُورًا فِي دَمِي وَنُورًا فِي عِظَامِي .. اللَّهُمَّ أَعْظِمْ لِي نُورًا
وَأَعْظِمْ لِي نُورًا وَاجْعَلْ لِي نُورًا سُبْحَانَ الَّذِي تَعَطَّفَ الْعِزُّ
وَقَالَ بِهِ سُبْحَانَ الَّذِي لَبَسَ الْمَجْدَ وَتَكَرَّمَ بِهِ سُبْحَانَ الَّذِي لَا
يَنْبَغِي التَّسْبِيحُ إِلَّا لَهُ سُبْحَانَ ذِي الْفَضْلِ وَالنَّعَمِ سُبْحَانَ ذِي
الْمَجْدِ وَالْكَرَمِ سُبْحَانَ ذِي الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ .. الترمذی

* اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ قَلْبٍ لَا يَخْشَعُ وَمِنْ دُعَاءٍ لَا يُسْمَعُ وَمِنْ نَفْسٍ لَا تَسْبَعُ وَمِنْ عِلْمٍ لَا يَنْفَعُ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَؤُلَاءِ الْأَرْبَعِ . - الترمذی

* اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَضَلَعِ الدَّيْنِ وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ . - البخاری

* اللَّهُمَّ اقْسِمْ لَنَا مِنْ خَشْيَتِكَ مَا يَحُولُ بَيْنَنَا وَبَيْنَ مَعَاصِيكَ وَمِنْ طَاعَتِكَ مَا تُبَلِّغُنَا بِهِ جَنَّتِكَ وَمِنْ الْيَقِينِ مَا تَهْوُنُ بِهِ عَلَيْنَا مُصِيبَاتِ الدُّنْيَا وَمَتِّعْنَا بِأَسْمَاعِنَا وَأَبْصَارِنَا وَقُوَّتِنَا مَا أَحْيَيْتَنَا وَاجْعَلْهُ الْوَارِثَ مِنَّا وَاجْعَلْ ثَأْرَنَا عَلَى مَنْ ظَلَمْنَا وَانْصُرْنَا عَلَى مَنْ عَادَانَا وَلَا تَجْعَلْ مُصِيبَتَنَا فِي دِينِنَا وَلَا تَجْعَلِ الدُّنْيَا أَكْبَرَ هَمًّا وَلَا مَبْلَغَ عِلْمِنَا وَلَا تُسَلِّطْ عَلَيْنَا مَنْ لَا يَرْحَمُنَا . - الترمذی

* اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ مِنْ خَيْرِ مَا سَأَلَكَ مِنْهُ نَبِيُّكَ مُحَمَّدٌ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَنَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا اسْتَعَاذَ مِنْهُ نَبِيُّكَ مُحَمَّدٌ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَأَنْتَ الْمُسْتَعَانُ وَعَلَيْكَ الْبَلَاغُ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ . - الترمذی

* اللَّهُمَّ اغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا وَارْضَ عَنَّا وَتَقَبَّلْ مِنَّا وَأَدْخِلْنَا الْجَنَّةَ وَنَجِّنَا مِنَ النَّارِ وَأَصْلِحْ لَنَا شَأْنَنَا كُلَّهُ . - ابن

ماجه

* لَمْ يَكُنْ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَدْعُ هَؤُلَاءِ الدَّعَوَاتِ حِينَ يُصْبِحُ وَحِينَ يُمَسِي اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي وَمَالِي اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِي وَآمِنْ رَوْعَاتِي اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيْ وَمِنْ خَلْفِي وَعَنْ يَمِينِي وَعَنْ شِمَالِي وَمِنْ فَوْقِي

وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحَيِّي.. قَالَ يَعْنِي
الْخَسَفَ . - أحمد

* اللَّهُمَّ اغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَظَلَمَنَا وَهَزَلَنَا وَجَدَّنَا وَعَمَدْنَا
وَكُلَّ ذَلِكَ عِنْدَنَا . - أحمد

* اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي مَا قَدَّمْتُ وَمَا أَخَّرْتُ وَمَا أَسْرَرْتُ وَمَا
أَعْلَنْتُ وَإِسْرَافِي وَمَا أَنْتَ أَعْلَمُ بِهِ مِنِّي أَنْتَ الْمَقْدُمُ
وَأَنْتَ الْمُؤَخَّرُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ . - أحمد

* لَا تَدْعَنْ فِي دُبُرِ كُلِّ صَلَاةٍ أَنْ تَقُولَ اللَّهُمَّ أَعْنِي عَلَى
ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحَسَنِ عِبَادَتِكَ . - أبو داود

* اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِرِضَاكَ مِنْ سَخَطِكَ وَبِمُعَافَاتِكَ مِنْ
عُقُوبَتِكَ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْكَ لَا أَحْصِي ثَنَاءً عَلَيْكَ أَنْتَ كَمَا
أُثْنَيْتَ عَلَى نَفْسِكَ . - أحمد

* النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَقُولُ بَيْنَ السَّجْدَتَيْنِ
اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي وَارْحَمْنِي وَعَافِنِي وَاهْدِنِي وَارْزُقْنِي .

- أبو داود

* اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْفَقْرِ وَالْقِلَّةِ وَالزَّلَّةِ وَأَعُوذُ بِكَ
مِنْ أَنْ أَظْلِمَ أَوْ أَظْلَمَ . - أبو داود

فهرس

| | |
|---|---|
| ٣ | مقدمه |
| ٧ | من جوامع الدعاء المستمدة من القرآن الكريم |

مواجهة المخاوف الإيمانية

| | |
|----|-----------------------------|
| ٨ | الاستغاثة بالله ﷻ |
| | الخوف من عدم قبول الدعاء |
| ١٠ | (ما يفتح به الدعاء) |
| ١٣ | مواجهة هواجس ارتكاب المعاصي |
| ١٧ | الخوف من عذاب النار |
| ٢٢ | القلق من كثرة الذنوب |

-
- | | |
|----|----------------------------|
| ٢٥ | القلق من هجر القرآن |
| ٢٨ | القلق من قسوة القلب |
| ٢٩ | القلق من وساوس الشيطان |
| ٣١ | القلق من الإهمال في الصلاة |
| ٣٢ | القلق من عدم طهارة القلب |
| ٣٢ | الخوف من الشرك |
| ٣٤ | تحفيز النفس على الطاعة |

مواجهة الأزمات اليومية

- | | |
|----|--------------------------------------|
| ٣٦ | القلق من المتاعب اليومية للحياة |
| ٤١ | الخوف من عدم قضاء الدين |
| ٤٣ | الخوف من ضياع العلم ونسيانه |
| ٤٥ | الحيرة في اتخاذ القرار (الاستشارة) |
| ٤٦ | القلق من ضيق السكن |

- ٤٧ الخوف من المرض وطلب الشفاء
- ٤٩ الخوف من النوم المضطرب

مواجهة الأزمات الطارئة

- ٥٠ القلق عامة والغم والحزن
- ٥٢ الانزعاج عند وقوع المصائب
- ٥٥ القلق من الجفاف وقلة المطر
- ٥٥ القلق من شدة المطر
- ٥٦ الخوف من شدة الريح والصواعق والرعد

مواجهة مخاوف الفقر وزوال النعم

- ٥٧ الخوف من الفقر
- ٥٨ الخوف من زوال النعم

مواجهة قلق الشيخوخة والموت

- ٦٠ الخوف من الشيخوخة
- ٦١ الخوف من الموت وما بعد الموت
- ٦٤ الخوف على مصير الأموات

مواجهة الأمراض القلبية

- ٦٦ القلق من سوء الخلق
- ٦٩ القلق من العجز والكسل
- ٧٠ الخوف من شدة الغضب
- ٧١ الخوف من الكبر والاستخفاف بالآخرين
- ٧٤ القلق من غرور النفس
- ٧٦ القلق من النفاق
- ٧٧ القلق من الجبن والبخل

مواجهة مشاكل العلاقات بالآخرين

- ٧٨ القلق من سوء العلاقات مع الآخرين
- ٨٠ الخوف من الحسد
- ٨١ الخوف من الأعداء وشماتتهم
- ٨٣ الخوف من الظالمين والظلم
- ٨٥ القلق من جار السوء

مواجهة المتاعب الزوجية والعائلية

- ٨٦ الخوف على الوالدين
- ٨٧ القلق من عدم الإنجاب
- ٨٨ الخوف على الذرية من الضلال
- ٨٩ القلق على صلاح الزوج أو الزوجه
- ٩٠ القلق من إنحياز المشاعر لاحدى الزوجات

القلق من متاعب السفر أو

ضلال الطريق

٩١ القلق من متاعب السفر أو ضلال الطريق

أدعية جامعة

٩٣ الرغبة في جماع صفات الخير

المراجع

أولاً - القرآن الكريم؛

ثانياً - كتب السنة؛

- البخارى

- مسلم

- مالك

- أبو داود

- الترمذى

- النسائى

- ابن ماجه

- ابن حنبل

- الدارمى

كِلَانِي للطباعة والتصميم

أدرك الله عز وجل العباد برحمته ..
فلم يدع لهم غمّاً ولا همّاً ولا هاجس قلق ..
إلا ألهم فيه بالذكر والرجاء ..
ولكل مازق دعاء .. إعرف لماذا تقلق ؟
ثم اختر الدعاء المناسب لمواجهة :

- المخاوف الإيمانية ..
- الأزمات اليومية ..
- الأزمات الطارئة ..
- مخاوف الفقر وزوال النعم ..
- قلق الشيخوخة والموت ..
- الأمراض القلبية ..
- مشاكل العلاقات بالآخرين ..
- المتاعب الزوجية والعائلية ..
- وما من دعاء إلا وجاءت بعده

﴿ بشائر الفرج ﴾

النشر متاح لعامة المساء

82
35

Bibliotheca Alexandrina



0363899

